

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ





GELİŞİM

Doğum öncesi Dönem

Doğum Sonrası Dönem

Döllenme

Embriyo

Fetüs

Bebeklik İlk çocukluk

Son çocukluk

Ergenlik

Erken yetişkinlik

Orta yetişkinlik

İleri yetişkinlik



Bireylerde çocuksu tutumlar ve davranışların yerini yetişkin davranışların aldığı, cinsiyet duyularının kazanıldığı, kişilerin yetişkinliğe kendilerini hazırladığı döneme **ergenlik dönemi** adı verilir.

Herkes ergenliğe farklı yaşlarda girebilir. Bunu belirleyen faktörler; yaş, kalıtım, sosyoekonomik koşullar ve iklimdir. Genel olarak **kızlar** 9-12 yaşlarında, **erkekler** 12-14 yaşlarında bu döneme girerler. 20-21 yaşlarına kadar sürer.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

FİZİKSEL-CİNSEL GELİŞİM

Kızlarda fiziksel gelişim ve değişim:

Kızların ergenliğe giriş yaşı 9-12 yaşlar arasındadır. Birkaç yıl olarak erkeklerden daha uzun ve olgun durumundalar. 16-18 yaşlarına kadar ve yılda 9 cm uzayabilirler. Ergenlik süresi boyunca kilo ortalama 16 kg artabilir. Kızların bedenindeki değişimler östrojen hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir.



Erkeklerde fiziksel gelişim ve değişim:

Ergenlik belirtileri erkeklerde ortalama 12-14 yaşlarında başlamaktadır. Boyları yılda ortalama 10,5 cm uzamaktadır. 18-20 yaşlarına kadar sürer. Kilo, ergenlik dönemi süresince ortalama 20 kilo artar. Erkeklerin bedenindeki değişimler testosteron hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir.

Her ikisinde, cinsel organlarda büyüme, genital kıllanma, kas gelişimi ve daha geç dönemde tüylenme, kıllanma görülür.



Fiziksel açıdan yaşanan bu değişime ruhsal sistem hazır değildir. **'Kimlik Tasarımı'** hazırlıksız yakalanan bu dönemde oluşturulmaya başlar. Tasarım ne kadar olumlu yönde olursa yıkım o kadar az olur.



ZİHİNSEL GELİŞİM:

Zihinsel gelişme, ergenlik dönemi boyunca hızla gelişmektedir. **15-16** yaşlarında doruğa ulaşır. Daha sonra yavaşlayarak 20 yaşına kadar gelişimi devam eder. Gencin, ailesi ve yetiştiği ortamlar ile zihinsel gelişim arasında sıkı bir bağlantı vardır.

Kızlar sözel ifade ve dil gelişimi bakımından daha ileridirler. Erkekler ise sayısal alanda daha başarılı olurlar.



Beyin nasıl etkilenir;

-**erken ergenlikte**: heyecan ve duygulanmada çabukluk ve ödül mekanizmasında baskınlık

-**orta ergenlikte**: davranış ve duygu düzenlemede problem ve risk almaya yatkınlık

-**geç yetişkinlikte**: davranış ve duygu tepkimelerinde denetim kolaylaşır.



SOSYAL GELİŞİM:

Ergenlik döneminde çocukça alışkanlıklar ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakılır. Bu süreçte ergenin aile, öğretmen, arkadaş ilişkileri etkilidir. Bunlarla beraber **ergen çevresine tek başına bakmayı** da öğrenir. Ergenin sosyalleşme evresindeki başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına etkilidir.

Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında **yeterince saygı ve sevgi gören**, gelişimleri için desteklenen ergenler sosyalleşme sürecimde başarıyla gerçekleştirirler.



DUYGUSAL-RUHSAL GELİŞİM

- **Kızlar;** erkeklere göre daha silik ve belirsiz özellikler taşırlar.Çok kısa aralıklarla aşırı durgun ve aşırı hareketli olabilir.
- Yaşça büyük erkeklere ilgi duyarlar. Çünkü erken gelişmiş ve olgunlaşmışlardır.
- Son derece hassas ve kırılgan olurlar.
- İlgi duyduğu konular ve nesnelere ilişkin aşırı dikkat ve titizlik söz konusudur
- **Erkekler;**Romantik aşkla ilgilidirler.
- Konuşkandırılar ancak bu iletişim kurmaya yönelik değildir.
- Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler.
- Ayna karşısında daha fazla zaman harcarlar.
- Karşıtlıkları ve dengesizlikleri vardır
- Arkadaşlar arasında adı geçen ya da benzemek istediği kişilerin üzerinde görülen giysiler ve markalar öne çıkar
- Kendine güven ve güvensizlik çatışmaları yaşar.



Ergenliği krize dönüştüren **3 temel etmen** vardır:

1-kimlik

2-cinsellik

3-ayrılık



Ergenlik döneminde yaşanan iki kayıpla ruhsal durum dengelenmeye başlanır. Bunlar;

1-Çocuksu tümgüçlülüğün bitişi

2-Anne baba tasarımları, bu imgelerin yası

Bu durum anne babada **regrese** yaratır. Yani çocukların kendi tasarımlarıyla olan bu çatışmaları aşır ciddiye alan anne baba kendi ebeveyleleriyle olan çatışmayı hatırlar ve yaşar. Yer yer bunu ergene yansıtır.



Ergenlik Döneminde Yaşanan Problemler

- Anlık duygu geçişleri çok fazladır.**

Tutarsızdır.Ergenlik dönemindeki kişiler duygularını coşkulu yaşarlar. Ses tonları, vurguları çocukluk dönemine göre daha nitelikli yapıdadır.

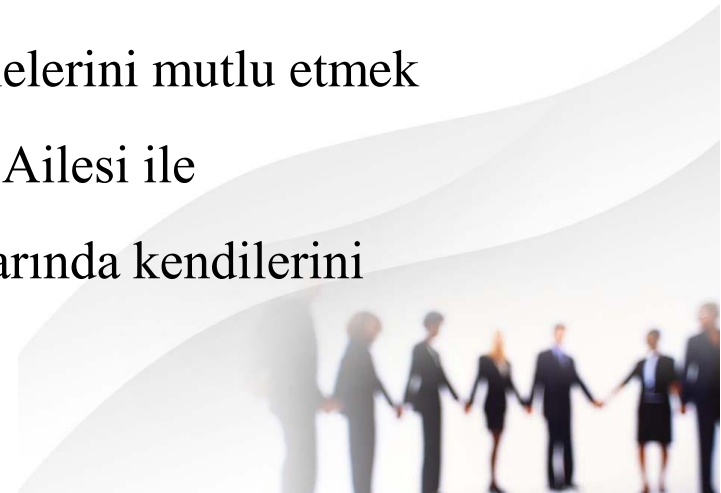
- Hayal kurma yetilerinde ciddi artış görülür.**

Gelecekleri ile gerçekleri düşünmeye başlarlar.

Hayalleri bazen gerçek ötesi hale gelebilir. Hayallerin çoğunluğu genellikle karşı cins ile ilgilidir.



- **Yeni aksiyonlu deneyimler,** yeni hobiler, yeni olan her şey ergenlik dönemindeki kişilerin ilgi alanı içerisindedir. Meraklarında artış vardır.
- **Sağlıksız arkadaş seçimi.** Arkadaşlık ergenlik dönemindeki kişiler için çok önemli bir kavramdır. Ancak arkadaş seçimi bu dönemde önemlidir.
- **Kendilerini ve başarılarını gösterme isteği.** Ailelerini mutlu etmek başarılarıyla onurlandırmak onlar için önemlidir. Ailesi ile ihtiyaçlarını gideremeyen kişiler, arkadaş ortamlarında kendilerini tatmin etmeye çalışırlar.



• Ergenlikte Depresyon

Marazi bir vurdumduymazlık.Ümitsizlik,bastırma, sıkıştırma.İçsel kırılmalık

not:yetişkin depresyondan şikayet eder fakat ergen şikayet etmez.Çünkü bu kırılmalığı ve zayıflığı kbuldur.

Nasıl anlarız?

-Hoş olan etkinliklerden keyif almama,**benlik saygısı düşüklüğü**

-karamsar, ümitsiz

-ilgisizlik

-iştah azalması

-uykusuzluk,enerji azalması

**en az altı ay süreyle gözlenmiş olması ön koşullardan biridir.



Araştırmalar gösteriyorki; İlk ergenlikte duygular değişkendir.Fakat benlik saygısı durağandır.Yani benlik algısı çocuklukta yüksekse ergenlikte de yüksek,düşükse düşüktür.

Benlik saygısı azlığı belirtileri;

-başarısızlığı bekleme

-sınırlı olma

-gayret göstermede azlık

-değersiz hissetme

-yeteneksiz görme,yeteneklerini önemsizleştirme



- **Ergenlikte yeme bozuklukları**

Sağlıklı beslenme oldukça önemlidir bu dönemde. yeme alışkanlıklarında tasarım ve yıkım aşamasındadır.

Beden imajı nitelendirmesi oldukça önemli.

çirkinim,şişmanım, ayıfım, bacaklarım çarpık kalı, orantısız bir vücudum var,sınıfta çok güzel/yakışıklı insanlar var.



ÖNERİLER

1- Ebeveynlerle olan paylaşımın azalmasının iki nedeni vardır:

a) Odak noktası arkadaşları oldu

b)'Nasıl olsa anlamayacaklar' diye düşünüyor

Paylaşımı nasıl sağlarız?

-Sorularınızı bilgi alma için değil.Tanımak, anlamak ve yakınlaşmak için sorun.iltifat edin.

-Devamlı sizinle olmasını beklemeyin.Özel alan tanıyın.Odasını izin almadan girmeyin.



2-Ergenin yerine getirmediği sorumlulukları sizler yapmayın.Bu konu için doğrudan çözüm değil. Çözüm yolları sunun.

Mesela;işleri bölerek kolaylaştırın,uygun zamanlara atayın,karar vermesi için tek yol değil yollar sunun ve başarabildiği başka sorumluluklardan örnekler verip teşvik edin.

3-Ödül ceza sistemi ergende yoğun baskı yaratır.Çocuk sürekli ebevyenlerinin ruh hailini gözlemler.Kendi duygu durum hallerine odaklanamaz değerli görmemeye başlar.

4-Yaşam becerisi kazandırmak için ilgilerine odaklanın, denemeler yapmasına fırsat tanıyın.



5-Bir sorunun ergenlikte orata çıkması onun ergenliğe ait olduğu anlamına gelmez.Ergenliğe özgü sorunlar doğası gereği geçicidir.

***sınav kaygısı**; isteklerine odaklanın,sorun...

-Çalışma grubu oluşturun ve okuma metaryellerini gözden geçirin.

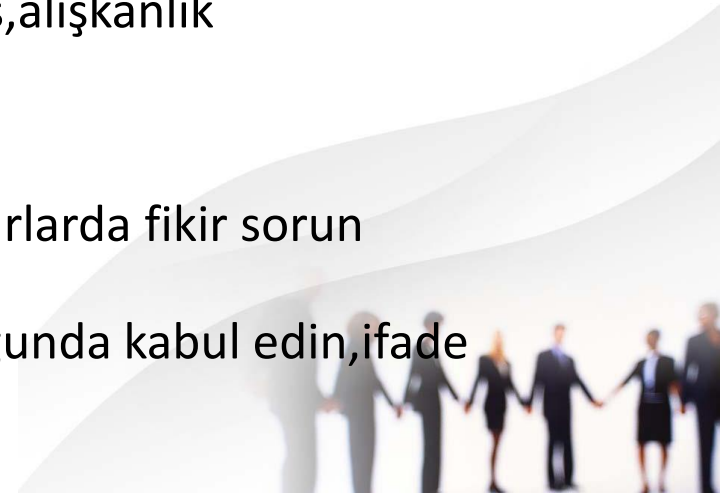
-sinema,parti gibi dikkat dağıtıcı etkinlikler yapın.

6-Ona göre bir sorun varsa farketmeye,kabul etmeye,uyum sağlamaya dikkat edin.

7-**Özerkliği** destekleyici iletişim kurun; Kurs,arkadaş,alışkanlık değişikliğini kabul etmeniz.

8-Kendisini **değerli** hissetirmeyi sağlayın; ailevi kararlarda fikir sorun

9-**Kabul edici iletişim** kurun; kendi hatalarınız olduğunda kabul edin,ifade edin ve özür dileyin.



10- Yakınlığa dayalı iletişim kurun; sevgi sözcükleri kullanın,sözel duygusal temasta bulunun.

11-Davranış ve sonuç arasındaki bağlantıyı görmelerine yardım edin;günde iki saat çalışman seni başarıya götürür.

12-İstenen sonucun gerçekleşme olasılığını artırın; yetenek ve ilgilerine göre sorumluluk verin

13-Doğru neden sonuç ilişkisi kurmasına yardım edin; bu durumun nedeni yetersizliğin değil yeterince çaba harcamamdı.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

