

Ergenlik;

Buluğa erme ile başlayan,
fizyolojik ve psikolojik deęişmeyi
içeren, bireyi sosyal olgunluğa
hazırlayan
bir yaş dönemidir.



Ergenlik Dönemi;

Çocukluktan erişkinliğe geçiş
dönemidir.

Büyüme ve gelişmenin daha hızlı ve
daha farklı olduğu bir dönemdir.

Ergenlik Döneminde Görülen Değişiklikler

FİZİKSEL GELİŞMELER

DUYGUSAL GELİŞMELER

ZİHİNSEL GELİŞMELER

SOSYAL GELİŞMELER

Ergenlik her bireyde farklılık gösterse de genellikle kızlarda 10-14, erkeklerde 11-15 yaşları arasında başlar.

Erkeklerde Görülen Fiziksel Değişiklikler

Bedenin İrileşmesi - Boy uzaması

Kıllanmalar

Sesin Kalınlaşması

Saçlı Bölge Ve Deride Yağlanma

Erbezleri (testisler) ve Penisin
Büyümesi

Omuzlar ve göğüs genişlemesi

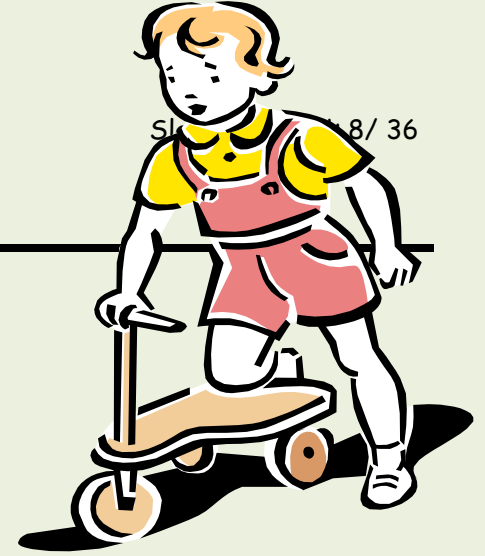


- Pek çok çocukta ilk belirti hızla büyümedir.

Ergenlikte cinsiyet hormonları artan miktarda salgılanmaya başlar.

Önceleri düzensizken ergenliğin sonlarına doğru erişkinlikteki düzenine girer.

Bedende gerçekleşen değişikliklerin sırası her bedende farklı olabilir.



BÜYÜME- GELİŞME

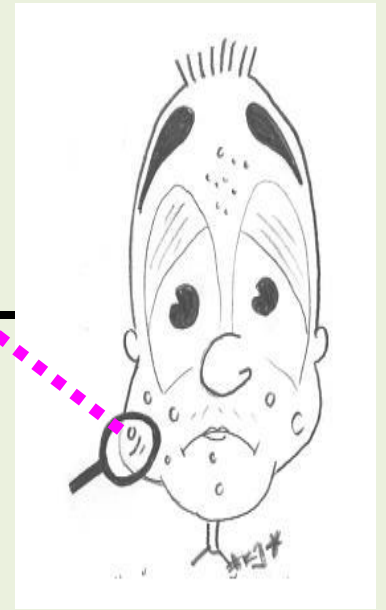
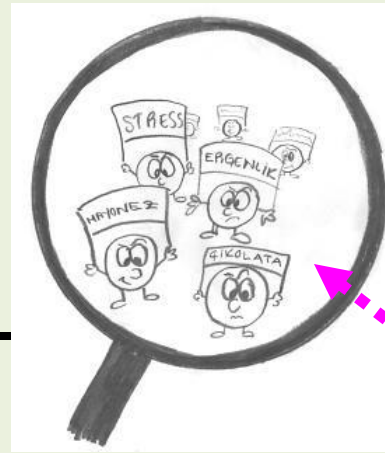
1. Her çocuk büyür, gelişir.
2. Küçükken geçirilen değişimler bilinçsizce kabul edilir, ancak erişkinliğe geçiş değişikliklerine hepimiz fark ederiz.
3. Bunlar heyecan yaratan yeniliklerdir.
4. Erişkinliğe geçiş dönemi ergenlik olarak isimlendirilir.
5. Yıllar sürer, beden ne zaman hazırsa o zaman başlar.

Kızlarda Görülen Fiziksel Değişiklikler

BEDENİN İRİLEŞMESİ - BOY UZAMASI
MEME GELİŞİMİ
VÜCUTTA KILLANMALAR
SAÇLI BÖLGE VE DERİDE YAĞLANMA
TERLEME
ADET KANAMASI
KALÇALARDA GENİŞLEME

DERİDE DEĞİŞİM

- Deri yağlanır, hormonlar düzelince yağlanma azalır
- Hormon düzensizliği sonucu kötü kokulu terleme sıkça görülür
- Sivilceler çıkar



**Ergenlik Döneminde
Ne Tür Duygusal
Gelişmeler Yaşanır?**

Zıt Duygular Yaşar.





Bir Yandan Yetişkin Olup
Sorumluluk Almak,
Diğer Taraftan Çocuk Kalıp
Çocukluğun Güvenli Ortamı İçinde
Olmak İster.



Bağımsız Yaşamak İster
Karşı Cinsle İlgili Duyar,
Yoğun Duygular Yaşar.



Erişkinlerin Kendini
Dinlemediğini Düşünür Ve
Öfkelenir.





Yaşanan Bu Çelişkiler Bağımsız
Kişilik Geliştirilmesine
Yardımcı Olan, Normal
Gelişmelerdir.



Ergenlik Döneminde Ne Tür Zihinsel Gelişmeler Yaşanır?



**Zihinsel Yeteneklerde
Hızlı Gelişmeler Olur.
Soyut Düşünme Yeteneđi Kazanılır.
Deđer Yargıları Ve Toplumsal
Olaylar Tartışılmaya Başlanır.
Toplumsal Deđerler, İnançlar
Tartışılır.**



**Daha Önce Oyuna Dayalı Olan
Arkadaş İlişkileri Yerini,
Ortak Sorunların Ve Diğer
Konuların Tartışıldığı Sohbet
Şeklini Alır.**



Ergenlik Döneminde Ne Tür Sosyal Gelişmeler Yaşanır?

AİLE İLİŞKİLERİ

Ailelere olan bağımlılık azalır,
Hiçbir şeyi beğenmezler,
Sürekli şikâyet ederler,
Eve istediği zaman girip çıkmak isterler.
En ufak eleştiriye büyük tepkiler verirler,
Yöneltelen eleştirileri kabul etmezler, Sürekli
eleştirmeyi severler.

SOSYAL İLİŞKİLER

Boş vermişlik içindedirler,
Fikir bazında çatışma yaşarlar,
Anne-babasının beğenileriyle alay ederler,
Anne-babasının düşüncelerini eskimiş
bulurlar, Erişkinlerden öğrenecek bir şey
kalmamıştır,
İsyankar tutum ön plandadır.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Ergen için, arkadaşlar çok önemlidir.

Aralarında arkadaş grupları oluştururlar,
Grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır.

Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar.

Her ergen bir arkadaş grubunda olmak ister.

Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir.

Erkeklerin kurdukları gruplar daha kalabalıktır, ilişkiler yüzeyseldir. Kızlardan oluşan gruplar daha küçüktür, ilişkiler ise daha sıkıdır. Aile içinde geçimsizlik ve dengesizlik olan ergenlerde, bir baskı hakim ise, masum arkadaş grupları yerini çeteye bırakır.



**Bu dönemde
aileye büyük bir görev düşer.
Aile bu davranışların bir süre sonra
geçeceğini bilmeli ve sabırlı
davranmalıdır.**

BİRGÜL ÇAKAN

**Okul Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanı**