



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 değişimle 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, 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.

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 ÇELİŐKİLERİ

AŞIRI DERECEDE BENCİLLİK



FEDAKAR DAVRANIŞLAR

OTORİTEYE KARŞI DİRENÇ



BAĐLANDIĐI KİŞİYE AŞIRI İTAAT

ANLAYIŐLI DAVRANILMA



KABA VE SERT DAVRANMA

HER İŐE DÖRT ELLE SARILIP YORULMAMA



KÖTÜMSERLİK, BAŐARISIZLIK

ERGEN SORUNLARLA BAŐ 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.

AİLE VE ERGEN



POLATLI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ERGENLERİN GÖZÜNDEN ERGENLİK

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

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

AİLELERİN GÖZÜNDEN



- 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.

AİLELERİN GÖZÜNDEN



- Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Siz bana karışamazsınız diyor. Babasından çekindiği için dolambaçlı yollara sapıyor.
- Derslerinde başarılı, hiç sorun çıkartmayan bir çocuktü. 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 yıkamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz.
- Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Yetişkinler geleneklere ve eski yaşam anlayışına sınıksız 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 uçuş çabasını anlayamadıklarından ya da anlamak istemediklerinden çatışma ortaya çıkar.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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 bulunduğu hiçbir tepki göstermez, çocuğun böyle yapmasını normal görür ancak yaptığı en küçük hatada hemen olumsuz tepkiler verirsek hatalı davranmış oluruz.

Olumlu Pekiştirme

Biz canlılar hazzıya yöneliktir, hoşumuza gidenleri tekrar duymak, yaşamak isteriz. “Aferin, ne güzel olmuşsun,” sözcüklerinin sihirli bir etkisi vardır

Örnek Olmak

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