



ÇARŞAMBA HACI YILMAZ YILMAZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ'NDEN

YANKI

7. SAYI

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ



MAYIS, 2023



Çay Mah. Prof. Naci Şensoy Cad. No:5 Kat:5 Çarşamba/SAMSUN



<http://carsambaram.meb.k12.tr>



0362 833 16 60



963763@meb.k12.tr



carsambahyram

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik dönemi 13-20 yaşları arasındadır ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Genellikle bu dönem kızlarda 12-13 yaşlarında, erkeklerde ise 13-14 yaşlarında başlamaktadır. Bu dönem farklı ülkelerde farklı zamanlarda başlayabilmektedir.

Ergenlik dönemi kişide fiziksel-cinsel, sosyal, duygusal- ruhsal ve zihinsel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre iki yıl önce girerler. Ergenlik döneminden önce erkek akranlarına göre daha az kiloya ve boy uzunluğu olan kızlar bu dönemde akranları olan erkekleri geçerler. Daha sonra erkekler bu farkı kapatıp kızları geçerler.

Ergenliğe giriş yaşı; genetik, ırkî, sosyoekonomik şartlar (çocuk yaşta evlendirme, ağır bedensel yük altında çalıştırılan çocuklar) ve iklim gibi faktörlerden etkilenir. Bazı siyahi kabileler ve eski Araplarda ergenlik iklimin etkisiyle daha erken başlarken Kuzey yarım küredeki ülkeler gibi az güneş alan soğuk bölgelerde ergenlik yaşı daha geçtir.

Ergenlik, yaşamın en zor ve karmaşık dönemlerinden biridir. Bu yüzden anne ve babalar bu dönemdeki çocuklarına karşı oldukça hassas davranmalıdır.



ERGENLİK BELİRTİLERİ

KIZLARDA:



Genç kızlar bu dönemde karışık duygular içerisinde olabilirler. Özellikle göğüslerin büyümeye başlaması, regl olma dönemine girilmesi zor ve bilinmedik bir durumun içine geçişi ifade eder. Birçok genç kız regl görmeyi heyecanla bekler ama regl gerçekleştikten sonra ne kadar zor bir duruma girdiklerinin farkına varırlar. Çocukluk döneminden çıkarak kadınlık dönemine adım atmışlardır. Kadın faktörü olarak annelerini gören kız çocukları ne kadar zor bir dönem geçireceklerinin de farkına varırlar. Kızlara kendileri ve vücutları ile ilgili bilgi verilmemesi ve bunun yadırganması gibi çeşitli nedenler genç kızların bu dönemi daha zor geçirmesine neden olmaktadır.



ERKEKLERDE:

Erkekler bu dönemde boy konusunda artış yaşarlar böylece zayıflamaya başlarlar. Erkeklerde belirgin özelliklerden birisi de sesin kalınlaşmaya başlamasıdır. Cilt yağlanmaya başlar ve sivilcelerde artış görülür. Kas dokusunda artış görülür ve böylece daha erkeksi bir görünüm oluşmaya başlar. Tüylenmede artış gözle görülür derecede fazladır. Bu dönemde erkeklerde androjen hormonu salgılanmasında da yükselme görülmektedir. Karşı cinse ilgide ciddi oranda artış olmaktadır.

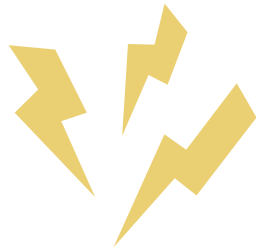
ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

FİZİKSEL-GİNSEL GELİŞİM:



KIZLARDA

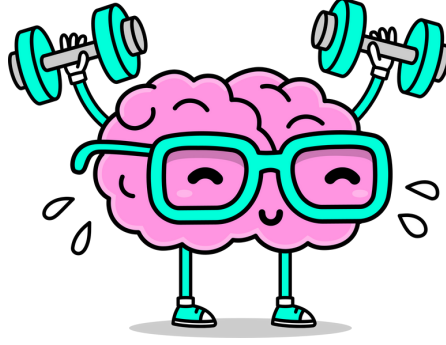
Kızların ergenliğe giriş yaşı 9-12 yaşlar arasındadır. Birkaç yıl olarak erkeklerden daha uzun ve olgun durumundalar. 16-18 yaşlarına kadar ve yılda 9 cm uzayabilirler. Ergenlik süresi boyunca kilo ortalama 16 kg artabilir. Kızların bedenindeki değişimler östrojen hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir.



ERKEKLERDE

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. Penis boyutlarında büyüme, genital kıllanma, kas gelişimi ve daha geç dönemde bıyık ve sakal bölgesinde kıllanma ile sürer.

ZİHİNSEL GELİŞİM:

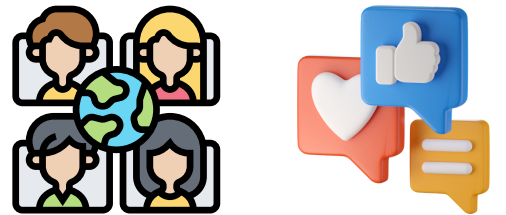


11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme "**Soyut İşlemler Dönemi**" denir. Ergenler giderek birbirlerini daha iyi anlayabilirler, başkalarının görüş açlarına göre düşünebilirler. Bu durum, olaylar olmadan sonuçlarını kestirme yeteneğini geliştirir. Bir başka deyişle, söylemeden, harekete geçmeden bir şeyi düşünüp tartma süreci, bireyi zihinsel bir tartışmaya yöneltir. Buna, "içselleşmiş düşünce ya da konuşma" denebilir. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, genç, bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavrar. Örneğin, oyun oynarken diğerlerinin onayı olursa, oyunun kurallarını değiştirebilir. İyi bir insanın bazı kötü yanlarının da bulunabileceğini kabul eder. Ergenin soyut sözcükleri kullanma ve anlama becerisi gelişmiş, felsefe, din, siyaset ve ahlak gibi soyut konularda akıl yürütmeye başlamıştır. Her ergenin aynı yaşlarda soyut düşünceye ulaşamadıkları, bazı yetişkinlerin bile soyut düşüncenin gerektirdiği zihinsel özellikleri kazanamadıkları bildirilmektedir. Soyut düşünmeye ulaşma ile ergenin yaşadığı kültürel çevresi, ailesinin sosyo-ekonomik seviyesi ve zekâ seviyesi arasında ilişkiler bulunmaktadır.

SOSYAL GELİŞİM:

Toplumumuzda sürekli değişen ve gelişim gösteren toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır. Hangi toplumda olursa olsun ergen, çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içindedir. Bu çağın temel özellikleri, duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası biçiminde özetlenebilir. Ergen, toplumda saygınlık (prestij) kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar.

Ergenlik döneminde ergenin arkadaşlarıyla geçirdiği zaman artmakta ve arkadaşlarının etkisinde, çocukluk döneminde olduğundan daha çok kalmaktadır. Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır. Ayrıca bir gruba ait olma duygusu da sosyal gelişme için önemli bir duygudur. Ergen de bir grubun üyesi olmak ister. Bu dönemde birey ait olduğu gruba fazla önem verir, grup normlarına uymak için büyük bir çaba harcar. Bu uyum yalnızca dış görünüş ve davranışları değil, aynı zamanda fikirleri de kapsar. Birey genel olarak grubun benimsemediğini beğenmez, yapmadığını yapmaz. Grup normlarından ayrılmaktan çekinir; gereksinim ve isteklerine grup standartları doğrultusunda doyum sağlamak amacıyla sürekli girişimlerde bulunur.



DUYGUSAL-RUHSAL GELİŞİM:

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen , her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla çevresel koşulların ve uyarıların değişmesi ile hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını ifade biçimleri değişir. Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir. Ergenlikte genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir. Aynı yaştaki iki farklı cinsiyetteki ergenin kız olanı erkeğe göre muhtemelen daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik değişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Duyguların Yoğunluğunda Artış: Ergenlikten başlayarak ergenin duygularının yoğunluğunda artma olur. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Olumsuz duygular el, kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulurken, heyecan, coşku ve karşı cinse yönelik duygular şiir veya öykü yazma, hatıra defteri tutma aracılığı ile kağıda yansıtılır.



DUYGUSAL-RUHSAL GELİŞİM:

Duygularda İstikrarsızlık: Ergenin duygusal tepkileri düzenlilik göstermez. Hem duygusal durumlarının değişim hızı çabuktur, hem de duygularında istikrarsızlık vardır. Ergenin aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepki değişik olabilir. Çocukluktaki gibi olmasa da duygusal durum çabuk değişir. Ergenlerin duygularındaki değişmelerin hızında ve düzensizliğinde bireysel farkların etkisi hatırlanmalıdır.



Mahcubiyet ve Çekingenlik: Ergenlik öncesinden başlayan ve ergenlikte de devam eden, hızlı bir şekilde gelişen dış görünüşünden utanma ve mahcup olma ergenlerde oldukça yaygın bir duygu durumudur. Adeta vücutlarını saklamak istemektedirler. Anne-babası tarafından baskıcı bir şekilde yetiştirilmiş çocuklarda çekingenlik ve mahcubiyet kalıcı bir özellik olarak ergenlikte de devam eder.



Aşırı Hayal Kurma: Biyolojik gelişme, duygululuktaki artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Hayal konusu geleceğe yönelik tasarımlar olabileceği gibi, gerçekleşmesini istediği herhangi bir isteği de olabilir.



Tedirgin ve Huzursuz Olma: Bu duygu ergenin karşı karşıya kaldığı stres uyaranlarının etkisine göre ve uyaranları algılayış biçimine göre değişmektedir. Biyolojik değişme ve bedence gelişmenin getirdiği yeni duruma alışma çabaları buna neden olabileceği gibi, akranları ve yetişkinlerle olan sosyal ilişkilerde aksamlar veya bir isteğinin engellenmesi de huzursuzluk doğurabilir.





KİŞİLİK GELİŞİMİ:



Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır. Ergen, değişen ve gelişen kişiliği içinde, çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik, sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Bu kavramlar gence kişilik kazandırır, toplumla ilişkilerini biçimlendirir toplumdaki yerini ve rolünü oluşturur. Gencin kişiliğini, başka bir deyişle duygu, düşünce, tutum, eylem ve davranışını değerlendirmek, ancak onun içinde yaşadığı ya da içinden çıktığı çevreyi tanımak, bu çevre içinde sözü edilen temel kavramların ne biçimde geliştiğini bilmekle olur. Ergenlerde, Ergen Benmerkezciliği söz konusudur. Ergen, başkalarının daima kendisine baktığını, kendisinin başkalarının gözünde ilgi odağı olduğunu düşünür. Kendisine hayali seyirciler yaratarak onlar tarafından izlenmekten "utanır". Ergenin düşsel olarak yarattığı bu "seyirciler" gerçekte mevcut olmayan, ama ergenin hem benmerkezciliğinden, hem de muhtemelen başkalarının ilgisini üzerine çekme ihtiyacından doğan bir durumdur. Otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme hata bulma gencin tutumlarından. Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz "kimlik karmaşası"na düşebilir. **Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik geliştirmesini kolaylaştıracaktır.** Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratabilir.

AİLELERE ÖNERİLER

Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Bu nedenle ergenlere karşı bu tür davranışlarda bulunulmamalıdır. Anne ve babaların öncelikle çocuklarını tanımaları, onların ilgi ve yeteneklerini bilmeleri, onları özerk kılmak üzere fırsat hazırlamaları, nihayet onların sorunlarına arkadaşça kuracakları diyalog yardımıyla eğilmeleri, ergenlik döneminin kolayca aşılmasında onlara yardımcı olacak hususlardır.



Erkek ergenin kişilik gelişimi ve çatışmasında rastlayacağı zorlukları karşılayabilecek güçte bir babaya, kız ergenin de kendisine başarılı bir model oluşturacak örnek bir anneye gereksinimi vardır.

Anne ve babanın ergene güven vermesi ve aralarındaki diyalogu en iyi biçimde sürdürmesi gerekir.

Fırtınalı bir dönem yaşadığı, kimlik karmaşasının da içinde bulunduğu bu dönemde ergene, baskılı ve disiplinli davranmaktan çok hoşgörülü davranmak daha yararlı olacaktır.



Ergenin ilgilerindeki artış, serbest zaman uğraşları haline getirilmelidir. Bu uğraşlar ergene sosyalleşmeyi, başkaları ile birlikte uyum içinde bir arada yaşamayı öğretir.



Bu dönemde ergeni istemediği bir ilgi alanına yönlendirmeyiniz. Seçimi kendisine bırakınız.

Ergenlerin risk almaları konusunda onlara yol gösterici olup, tehlikeli riskler yerine zararlı olmayan risklere girmelerini sağlamak daha yararlı olacaktır.



AİLELERE ÖNERİLER

Ergenler bu dönemde daha fazla güven ve sevgi isterler. Anne-babalar çocuklarına sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmalıdırlar.



Ergenlere yaş ve becerilerine uygun bağımsızlık tanınması, kendi başına bazı işleri başarıyor duygusunu tattırmak, ergenin özgüven duygusunu artıracaktır.

Sıkıntılı olduğu zamanlarda sizinle konuşabilmesini sağlayın.

Birtakım görevler vererek, sorumluluk kazanmasını ve başarıma duygusu yaşamasını sağlayabilirsiniz.

Ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemeyin, bu durum onun güvensizlik yaşamasına neden olacaktır.

Onu arkadaşlarıyla kıyaslamayın, kesinlikle onu aşağılamayın. Başkalarının yanında eleştirmeyin.



Ergenler spor yapmaya teşvik edilmelidir. Böylelikle vücutta oluşmaya başlayan yağ ve kas dokusunu biçimlendirmeleri daha kolay olacaktır.

Ergenleri içinde bulunduğu dönem hakkında bilgilendirmek, meraklarını gidermek, ergenlerin bu dönemi daha rahat ve bilinçli bir şekilde geçirmesini sağlayacaktır.



Ergene bedensel özellikleri, duyguları, zekâsı, yapabildikleri ve yapamadıkları ile birlikte tek ve özel olduğunu hissettiriniz.

Ergene sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli ve önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini hissettiriniz.

Yararlanılan Kaynaklar:

https://tr.wikipedia.org/wiki/Ergenlik_d%C3%B6nemi

<https://evrimagaci.org/ergenlik-nedir-ergenlik-donemi-ozellikleri-nelerdir-ve-insanlarda-ergenlik-sirasinda-ne-tur-degisimler-gorulur-1160>

https://ogretmenisilipekortaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/10/10/739771/dosyalar/2022_01/10101707_Ergenlik-Donemi-Gelisim-Ozellikleri.pdf?CHK=9c697af1a038f5a72ddbd93c0795581c

<http://solakzadeasm.com/data/dosyalar/egitim/cocukgelisimbil.pdf>

<http://solakzadeasm.com/data/dosyalar/egitim/cocukgelisimbil.pdf>



BÜLTEN YÖNETİCİSİ

İsa MERT

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölüm Başkanı

EDİTÖRLER

Merve YILDIRIM ÖZÇELİK

Psikolojik Danışman

Emine SEVİLMİŞ

Psikolojik Danışman

DANIŞMAN

Emrah KARATAŞ

Psikolojik Danışman