



AİLE

Eğitim Okulu

2024

ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Çocuklar sadece büyürler, ergenler ise hem büyürler hem değişirler. Ergenlik, ikinci doğum olarak da adlandırılır.

ERGENLİĞİN EVRELERİ

BAĞLANGIÇ DÖNEMİ (ERİNLİK)

KIZLAR > 11-15 YAŞ

ERKEKLER > 13-15 YAŞ

ORTA DÖNEM

KIZLAR > 15-18

ERKEKLER > 17-19

SON DÖNEM

KIZLAR > 18-20

ERKEKLER > 19-21

BAŞLANGIÇ DÖNEMİ(11-15 Yaş)

Bu dönem fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler. Boy hızlı bir biçimde uzar. Cinsiyet özellikleri belirginleşir.

Fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Ergen, bedenine yabancılaşma hisseder. Bu süreçte nedensiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri sık görülen durumlardır.



ORTA DÖNEM(15-19 YAŞ)

Ergenliğin orta döneminde bedensel büyüme yavaşlayarak devam etmektedir. Kişinin kendi bedenindeki değişikliklere uyumu artmış; gerilimleri azalmaya başlamıştır.

Bu süreçte artık anne-babadan bağımsız olma çabaları görülmektedir. Ergen yeni kimliği ile toplumdaki yerini aramaya başlamış, arkadaş gruplarının önemi artmıştır.



SON DÖNEM(19-21 YAŞ)

Ergenliğin son dönemi, fiziksel gelişimin tamamlandığı, ilişkilerdeki çatışmaların ve karar vermedeki zorlukların azaldığı ve kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir. Aile ile ilişkiler yetişkin iletişim düzeyine ulaşmıştır. Problemlere daha gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşılır. Meslek seçimi ve çalışma sorumluluğu kazanılmış ve duygusal romantik ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi gelişmiştir.



ERGENLİKTE ZİHİNSEL GELİŞİM

SOYUT DÜŞÜNME BECERİSİ

Adalet, eşitlik, ahlak gibi soyut kavramlar üzerine düşünmeye başlar. Bu dönemde özellikle adalet kavramı ergen için önemlidir. İdealist bir düşünce yapıları vardır ve mükemmel, adil bir dünya düzeni kurgularlar.

ÇOK YÖNLÜ DÜŞÜNME VE MUHAKEME YETENEĞİ

Karşılaştığı problemleri çözebilmek için plan yapmaya başlar, mümkün olan alternatifleri düşünebilir. Ailesinin verebileceği negatif tepkileri tahmin edebilir ve itirazları çürütmek için önceden hazırlanabilirler.

ERGEN BENMERKEZCİLİĞİ

En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanır. Her hareketinin başkaları tarafından izlendiğini düşünür. Kendilerine bir şey olmayacağı inancının etkisiyle riskli davranışlarda bulunurlar.

ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır. Erkek çocuklar doğuştan kızlardan biraz daha boylu olup, bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar, fakat kızlar da bu yaşlarda onlara yetişir. Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de, kilo artışıdır. Ergenlerde ses, çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen ses tonunu ayarlayamaz. Yağ birikiminin artmasına bağlı olarak ergenlik sivilceleri meydana gelir. El ve ayaklardaki büyümeler sakarlıklara neden olabilir. Bedensel gelişime bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir. Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen en belirgin değişiklik, erkek çocukta bıyık ve sakalların çıkmasıdır.



ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM

Bu dönemde yaşanan duygusal değişikliklerin en önemli nedeni ergende meydana gelen hormonal ve bedensel değişikliklerdir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme, yalnızlık isteği, heyecan gibi duygulardır. Bu duygular iki uçta yaşanabilir. Aynı olaya farklı günlerde farklı duygusal tepkiler verebilir. Ergen bu dönemde çok kırılgandır. En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterir.



ERGENLİKTE KARDEŞ İLİŞKİLERİ

- Ergenlikte ebeveyn ile olduğu gibi kardeşle ilişkilerde de çatışmalar artar. Aslında kardeş ve ebeveynler ergenin hayatında çok önemli bir yere sahip olsa da dönemsel özellikleri gereği yaşanan bu çatışmalar normaldir. Kardeş ile yaşanan çatışmaların bir diğer sebebi de ebeveynlerin çocuklarına yönelik sergiledikleri farklı tutumlar olabilir.
- Olumlu kardeş ilişkileri ergen için koruyucu bir faktördür. Kardeş ile ilişkiler ne kadar iyi olursa ergen bu dönemde o kadar az uyum sorunu yaşar.



ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

- Ergenlik döneminin en belirgin özelliği arkadaşlık ilişkilerinin bu dönemde ergen için çok önemli olmasıdır. Bu durum ebeveynler için kaygı verici olabilir. Ancak ergenin sosyal gelişiminin sağlıklı bir şekilde tamamlanabilmesi, sosyal desteğin sağlanabilmesi ve aidiyet ihtiyacının giderilebilmesi olumlu ve destekleyici bir arkadaşlık sistemi içinde mümkündür. Ailenin ve arkadaşların ergenin yaşamı üzerinde farklı alanlarda etkisi vardır.



designed by freepik

ANNE BABALARA ÖNERİLER



- ❖ Her şeyden önce, ergenlik çağının çalkantılı bir dönem olduğunu bilin ve dönemin özellikleri ile ilgili bilgi edinmeye çalışın. “Çocuğum değişiyor” düşüncesi yerine “Çocuğum büyüyor ve gelişiyor” fikrini benimseyin.
- ❖ Birlikte geçirdiğiniz zamanları, o pek istemese de, artırmaya çalışın. Bu zamanı birlikte sinema, tiyatro ya da spor karşılaşmalarına katılarak değerlendirebileceğiniz gibi, sohbet ederek, alışveriş yaparak ya da onun istediği başka bir etkinliği yaparak da değerlendirebilirsiniz.
- ❖ “Bizim zamanımızda” diye başlayan sözlerden kaçının. Ama soru sorunca ya da bir şey danıştığında mutlaka bir açıklama yapın.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- ❖ Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Onunla evdeyken rahat konuşamıyorsanız, farklı bir mekanda, örneğin dışarıda konuşmayı deneyin.
- ❖ Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın. Hemen suçlamaya girişmeyin. Neden başarısızlık yaşadığını öğrenmeye ve onu etkin, kabul edici bir şekilde dinlemeye çalışın.
- ❖ Ergenlik döneminde verilen cezalara ergenin tepkisi kestirilemeyecek ölçüde sert olabilir. Daha çok baskı ve kısıtlama, baş kaldırmayı körükleyebilir.
- ❖ Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın. Kimi anne-babalar çocuklarını alaycı ve iğneleyici tavırla harekete geçirmeye çalışırlar.



ANNE BABALARA ÖNERİLER



- ❖ Ergenlik döneminde, özellikle de ön ergenlik dönemindeki ergenler, cinsel gelişimleri ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar. Vücutlarındaki değişikliklerin sadece kendilerinde olduğunu düşünebilirler.
- ❖ Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının. Bu davranış, onunla aranızda sürtüşme yaratacağı gibi, kendisine karşı güveninin azalmasına da yol açabilir. Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin. Çünkü bu dönemde arkadaşlar her şeyden önemlidir. Ergenin de zevk alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Ergenin dışarı çıkma ve arkadaşları ile çeşitli etkinliklere katılma konusunda biraz daha toleranslı davranın. Sorun yaşadığınızda onunla karşılıklı oturup konuşarak sorunları çözmeye çalışın. Çocuğunuza büyüdüğünü hissettirecek sorumluluklar verin. Özellikle ön ergenlik döneminde bazı sakarlıklar yapabilirler bunlara hoşgörülü yaklaşın.
- Ergenle saç biçimi, kılık kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmeyin.
- Ergenle yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.



designed by freepik.com

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Ergenlik dönemi çok zor bir dönem gibi görünse de doğru tutum içinde olduğunuzda daha az sorunla, daha kolay geçen bir döneme dönüşür.
- Anne-babalar olarak sabırlı olmalı ve çocuğunuzun yaşadıklarını anlamaya çalışarak onlara destek olmalısınız. Onların karşısında değil yanında olduğumuzu hissettirmeli ve büyüdüğünü görmenin hüznünü değil sevincini yaşamalısınız...



KAYNAKÇA

- ❖ https://konakram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/01/164246/dosyalar/2020_04/30172552_ergenlik_sunusu.pdf
- ❖ https://polatliram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/21/334334/dosyalar/2021_10/18145446_ERGENLIK-DONEMI-VE-OZELLIKLERI-VELI-OGRETMEN.pdf
- ❖ https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligidb/Dokumanlar/Egitim_Dokumanlari/Halk/Ergenlerde_Fiziksel_Buyume_Cinsel_ve_Psiko-Sosyal_Gelisme_Kiz.pdf
- ❖ https://diyarbakir.meb.gov.tr/dosyalar/iletisim_becerileri/lise/Lise_Veli_Sunumu.pdf
- ❖ Semercioğlu, B. (2016).Artık Büyüdüm Ergen Ruh Sağlığı. Alfa Yayınları.
- ❖ [Bu sunumdaki görseller FREEPIK uygulamasından alınmıştır.](#)

SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ



gaziantep.ilmem



Gaziantep İl Mem



Gaziantep_MEM



Katılımınız için teşekkür ederiz.