



TEMA: ERGENLİK



ERGENLİK NEDİR ?

İnsanlar hayatları boyunca bir değişim ve gelişim içindedir. Ergenlik dönemi de bu değişim ve gelişimin en önemli evrelerinden biridir. Çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir dönemdir

"Çocuklukla yetişkinlik arasında kalan, ruhsal ile bedensel değişimlerin birlikte ve birbirini etkileyerek yaşandığı bir dönemdir"

Ergenlik dönemi ortalama 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların başına kadar sürer. Ergenliğin başlangıcından sonuna kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler "evrensel"dir.

Ancak bu sürecin ne zaman başlayıp biteceği, bireyin hangi uyum problemleriyle karşılaşacağı, bu problemlerle nasıl başa çıkacağı kişisel bir süreçtir. Ergenlik dönemi, bireyin yeni ilişkiler kurmaya, aileden ayrılmaya, kendisini tanımaya çabaladığı dönemdir. Hemen her toplumda ergen, kendi kuşak ve dönemine özgü tavırları benimsemektedir. Bu dönemde kurallara uymayı reddetmek, dikkat çekmek, iniş-çıkışlı duygu durumu, ani tepkiler vermek gibi davranışlar gözlemlenmektedir. Duygusal değişimler, karşı cinsle ilgi duymaya başlamak, sosyalleşmede artış, kendini yetişkin gibi görmeye başlamak sıklıkla rastlanılan durumlardır,

DEĞERLİ VELİLER SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak bu ayın temasını **"Ergenlik Dönemi"** olarak belirledik.

Bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm herkese faydalı olması dileğiyle keyifli okumalar dileriz.



FİZİKSEL GELİŞİM

Bu dönemde fiziksel ergenlerin olarak büyük değişime uğraması, vücudun hormon farklılaşmasından kaynaklanmaktadır. sisteminin Özellikle eller, ayaklar ve burun, büyümeleriyle dikkat çeker. Boy ve kiloda belirgin değişiklikler yaşanır. Bazen büyümeye kas ve kemik ağrıları, halsizlik eşlik eder. Kızlar bu döneme erkeklerden 1-2 yıl erken girer. Kızlarda kasık ve koltuk altında tüylenme olur, regl süreci başlar.

Erkeklerde boy ve kilodaki değişime ek olarak kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonrasında ise kalınlaşır. Sakal ve bıyık çıkmaya başlar. Her iki cinste de sivilce görülebilir. Hem kızlar hem erkekler kendi bedenleriyle çok ilgilidir. Ayna karşısında kendilerini inceler, yaşlılarıyla kıyaslarlar. Çoğu zaman kendilerini beğenmez, kusurlarına odaklanırlar.

ZİHİNSEL GELİŞİM

Bu dönemde ergenler çocukluk döneminin düşünme özelliği olan somut düşünmeyi geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünmeye geçer. Düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış gözlenir. Davranış ve tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir, bunları tasarlayabilir



Fikirleri karşılaştırma, bir konu üzerinde mantıklı tartışmalar yapma ilgisini çeker. Toplumsal kurallara karşı bakış açısı değişir ve bu kuralları sorgulamaya başlar. Bu dönemde yeni fikirler üretmeye, çok yönlü düşünmeye başlar. Eleştirmeye açık, eleştirilmeye ise kapalıdır. Kendi doğrularını bulmaya çalışır, bu konuda çevresiyle ters düşmeye razıdır.



Bu dönemde; duygusal yoğunlukta artış gözlenir. Artan duygu ve coşku hali, ergende dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Olumsuz duygular; el-kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulur. Heyecan, coşku, karşı cinse yönelik duygular ise şiir, öykü yazma, günlük tutma ile kâğıda yansıtılır Ergenin duygularında istikrarsızlık göze çarpar. Duygusal tepkiler düzensizlik gösterir. Çabuk heyecanlanırlar. Özellikle yeni durumlarla karşılaştığında heyecanlanıp korkabilirler. Sık sık yalnız kalmayı isterler. Başkalarından uzaklaşıp kendileriyle baş başa kalmayı isterler. Odaya kapanma, aile ile gezmelerin kesilmesi vb. ile kendini gösterir



Sosyal Gelişim

Ergenin fiziki gelişim ve değişimi sonucunda toplum içindeki rolü de değişir. Daha önceki çocuksu davranışlar yerini yetişkin davranışlarına bırakır. Sosyal gelişim içerisinde ergen, duygularının başkaları tarafından anlaşılmasının güç olduğunu düşünme eğilimindedir. Çabası toplum içerisinde var olma, ilgi çekme, toplumda statü sahibi olma, saygınlık kazanmaktır.

Hayal kurma ergenin hayatında önemli bir yer tutar. Biyolojik ve cinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini değiştirir. Hayal kurma yoluyla isteklerini düşüncelerine yansıtırlar. Ergen sıklıkla tedirginlik hissedebilir, huzursuz olabilir. Stresle başa çıkma, yeni durumlara alışma, sosyal ilişkilerdeki problemler ya da isteklerin engellenmesi, bu duyguları ortaya çıkarabilir

ARKADAŞLIK!

Ergenlik döneminde bireyin çevresindeki yaşıt sayısı ve onların etkileri artar. Ergenler yaşıtlarıyla daha çok vakit geçirir, bundan zevk alır. Bu dönemde arkadaşlığa verilen değer artar; birbirleriyle duygularını, düşüncelerini, kendilerinde gerçekleşen değişimleri paylaşabilecekleri arkadaşlara ihtiyaç duyar. Aynı zamanda ergenin benlik saygısı ve kendini algılama biçimi de büyük ölçüde arkadaş çevresinin geri bildirimlerinden etkilenir. kabul görmek ve anlaşılma ergenin kendine olan özsaygısını güçlendirir.



Aile Ergenin Gelişimini Nasıl Destekleyebilir?

- Ergene sevgi ve güven dolu ev ortamı sağlamak,
- Ergene yaşına uygun özgürlükler tanımak,
- Ergenin kendine güven duyabileceği ortamlar, fırsatlar yaratmak,
- Kazanılması istenilen davranışlar için örnek ve rehber olmak,
- Sınırlar ve özgürlükler hakkında bilgilendirmek, disiplin anlayışı kazandırmak,
- Ergenlik dönemi hakkında ergeni bilgilendirmek,
- Baskıcı ya da aşırı koruyucu olmadan ergenin hayatının takipçisi olmak,
- Aile veya ergenin kendisiyle ilgili kararlar alınırken ona da söz hakkı tanımak
- Ergenin de özel alana-mahremiyete ihtiyaç duyacağını kabul etmek, bu duruma saygı duymakla onu desteklemiş olur.

TÜM BUNLARA EK OLARAK

BELKİ DE EN ÖNEMLİ HUSUS, ÇOCUKLARA SEVİLDİĞİNİ ANLAŞILDIĞINI KABUL EDİLDİĞİNİ ÖNEMLİ OLDUĞUNU HİSSETTİREBİLMEK, FARK ETTİREBİLMEKTİR.