

ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi

Ergenlik;



Ergenlik, insan hayatında değişimlerin en yoğun ve hızlı yaşandığı; çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. Psikolojik, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı bir dönemdir. Ergenlik, çocukların sağlıklı olduğunun bir göstergesidir.



Ergenlik Dönemi Ne Zaman Başlar?

Ergenlik, her bireyde farklılık gösterse de genellikle kızlarda 10-13, erkeklerde 11-14 yaşları arasında başlar. Ergenlik her çocukta kişiye özeldir ve o çocuk özelinde ele alınıp değerlendirilmelidir. Erken yaşta ergenlik başladıysa ya da üst yaş sınırı geçildiği halde ergenlik belirtisi görülmiyorsa doktora danışılması gerekebilir.

Genellikle 12-20 yaşlar arasını kapsayan ergenlik dönemi ortaokul, lise çağları ve üniversitenin ikinci sınıfına kadar olan dönemi kapsar. Geçen zaman, ergenliği tamamlama sürecini uzatmaktadır.



Ergenlik Döneminde Ne Tür Fiziksel Gelişmeler Yaşanır?

- Boy ve kilo artışı.
- Önceleri kol ve bacaklarda görülen sonrasında; kızlarda kalça, erkeklerde omuz bölgesinde yoğunlaşan ve zamanla vücudun genelinde etkili olan büyüme.
- Cinsiyet hormonları artan miktarda salgılanmaya başlaması.
- Üreme organlarının gelişmeye başlaması.
- Saçlı bölge ve derinin yağlanması, sivilcelerin çıkması.
- Vücutta kıllanmalar.
- Sesin kalınlaşması.
- Terlemenin sıklaşması.
- Bedenin, yetişkin bedenine dönüşmesi.



Gerçekleşen değişikliklerin sırası her bedende farklı olabilir.

Ergenlik Döneminde Ne Tür Duygusal Gelişmeler Yaşanır?



- Duygular, ergenlik döneminde önemli bir rol oynamaya başlar.
- Duygusal yaşantıda sarsılmalar ve gelgitler yaşamaya başlar.
- Çabuk öfkelenir, sever , korkar, pişman olur ve üzülür.
- En ufak eleştiriye benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılayıp abartılı tepkiler gösterebilir.
- Başkalarına acımasız eleştiriler yapabilir.
- Duyguları kısa süre içerisinde değiştiği gibi aynı olaylara vereceği tepkiler de değişkenlik gösterebilir.
- Bir yandan yetişkin olup özgür kararlar almak, diğer taraftan çocuk kalıp çocukluğun güvenli ortamı içinde olmak ister.
- Yetişkinlerin, kendisini dinlemediğini düşünüp öfkelenenebilir.
- Karşı cinse ilgi duyabilir.
- Duygularını ifade etmekte zorlanabilir.

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



Ergenlik Döneminde Ne Tür Zihinsel Gelişmeler Yaşanır?



- Zihinsel becerilerde hızlı gelişmeler olur.
- Soyut düşünme yeteneği kazanılır.
- İdeal, fikir, inanç ve değer geliştirebilir.
- En doğrunun kendi düşüncesi olduğunu sanabilir.
- Toplumsal ve günlük konularla ilgili yaklaşımlar geliştirebilir.
- Kontrolün kendi elinde olmasını ister; kontrolü elde ettiğinde ise nasıl kullanacağı konusunda güçlük çekebilir.
- Analiz etme becerisi gelişir.



Ergenlik Döneminde Ne Tür Sosyal Gelişmeler Yaşanır?



- Genç, bu dönemde ailesini, arkadaşlarını ve çevresindeki kişileri gözlemleyerek kendi kişiliğini geliştirme konusunda daha etkin olmaya başlar.
- Ergen toplumda saygınlık kazanmak ister.
- Ailesinden uzaklaşıp daha çok arkadaşlarıyla vakit geçirmeye başlar.
- Arkadaş grubu tarafından reddedilmekten korkar.
- Dış görünüşüne önem verir.
- Sıkı dostluklar kurmaya başlar.
- Yaşadığı gelişimleri çevresine kabul ettirme çabası içine girer.
- Kurallara uymakta zorluk yaşayabilir.
- Her zamankinden daha çok anlayış ve desteğe ihtiyaç duyar.
- Daha önce oyuna dayalı olan arkadaş ilişkileri yerini, ortak sorunların ve diğer konuların tartışıldığı sohbet şeklini alır.
- Yalnız kalmak isteyebilir.



Ergenlik, her insanın yaşadığı bir dönemdir ve yaşanan değişimler, sağlıklı bir yetişkin olmak için gereklidir. Bu dönemde çeşitli zorluklar yaşayabilirsin. Kişiliğinin, bu dönemin sonunda tamamlanacağını bilmen oldukça önemli. İçinde bulunduğun bu süreç ile ilgili bilgi sahibi olman davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının sebeplerini anlamanda yardımcı olacaktır.

Bu konuyla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsan bana danışabilirsin.

Ebru ÇELİK
Yunus Emre Ortaokulu
Psikolojik Danışmanı

