



# ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren (12-25 yaş) hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir.

## *Ergenlerin Dilinden Ergenlik...*

" Kimi zaman "delikanlı, kanı kaynıyor" diye övüldüğümüz, kimi zaman da, "şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada", diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Vücudumuzdaki hormonlarla değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak...

Aşk, üzüntü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızdan bazıları, keşke olmasaydı dediğimiz şeyler de yaptılar. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürececek dostlukları bu dönemde bulduk."





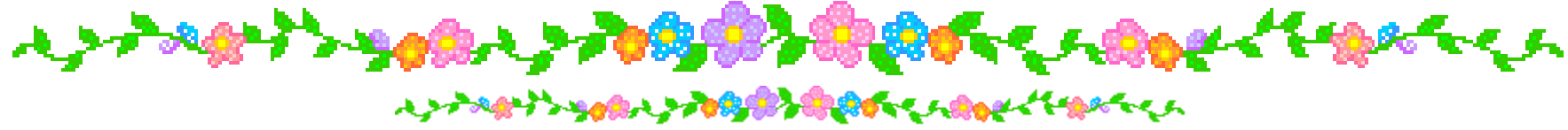
### Gençliğe adım atan bireyler ne isterler?

- Fark edilmek
- Özel olmak
- Takdir edilmek
- Saygı duyulmak
- Hatırlanmak isterler.

### Ergenlerde hangi kaygılar görülür?

- Sağlıkla ilgili kaygılar
- Aile ve ev yaşamı ile ilgili kaygılar
- Okulla ilgili kaygılar

- Kişilik-benlik oluşumu ile ilgili kaygılar
- Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
- Meslek seçimi ile ilgili kaygılar



# ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

## Fiziksel Değişim

- Bu dönemde eller ve ayaklar en önce ve hızla büyür. (kas ağrıları, halsizlik...)
- Uyku ihtiyacı artar.
- Genel olarak hem kız, hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler. Ayna karşısında kendilerini inceler, kendi gelişimlerini yaşitlarıyla kıyaslarlar.
- Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve becerisizlik yaşarlar.
- Vücut enerjilerinin büyük kısmını büyümeye sarf ettiklerinden dengeli beslenme önemli rol oynar.





## Zihinsel Gelişim

- Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler. (ortalama 11-15 yaş arası)
- Hayatta farklı seçeneklerin olduğunu farkına varırlar.
- Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış gösterir.
- Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tasarlayabilir.
- Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.
- Kendileri eleştiriye açık değildir. Eleştiriye katlanamazlar.
- Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
- Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

### Ben Merkezci Düşünce Biçimi

- *Dünyaya kendileri açısından bakar ve tepki verirler. ("Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz" vb.)*
- *Bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler. ("Anne, sen aşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin" vb.)*
- *Ben merkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.*





## Duygusal ve Sosyal Gelişim

Duygusal ve sosyal gelişimde en önemli gelişim görevleri kimlik gelişimi ve arkadaşlık, karşı cins arkadaşlığıdır.

### Kimlik Gelişimi

Ben kimim? Nasıl bir yetişkin olacağım? Toplum içindeki yerim nedir? Hangi mesleği seçmeliyim? Politik, dini, cinsel tercihim ne? vb. sorular sorarlar.

Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdaki etkilenir. Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır.

### Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı

- Arkadaşlık kurma, arkadaşlığı sürdürme
- Gruba ait olma, kabul görme
- İletişim becerilerini kazanma
- Kendini tanıma
- Olumlu benlik algısı
- Empati
- Sosyal onay
- Bağlanma

Ergen bu dönemde ailesinden yavaş yavaş kopar ve kendisi gibi düşünen ve kendisini anlayabilen arkadaşlarına yönelir. Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı sürecini yaşarken de yukarıda belirtilen kazanımları elde etmeye başlar.



## Duygusal ve Sosyal Gelişimde Hangi Özellikler Görülür?

- Ergen hem fiziksel değişimiyle başa çıkmaya çalışırken hem de nasıl bir birey olacağı konusunda arayış içinde olduğundan, bu süreçte duygusal anlamda çalkantılı bir ruh hali içine girebilir.
- Yalnız kalma isteği vardır. Kendini toplumdaki soyutlar, ev halkı ile yapılan etkinliklere katılmak istemez.
- Uzun süre bir yerde oturamaz, gergin ve huzursuzdur.
- Yaşadığı gerginlik nedeniyle kavga ve dargınlıklara hazırdır. Kardeşiyle, arkadaşıyla, anne - babasıyla çekişme ve itişme halindedir.
- Hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni eleştiri olarak algılar.
- Aşırı derecede duygusaldır. Bir duygudan diğerine hızla geçiş yapar.
- Kendine güveni sarsılmıştır. Beklentilerini gerçekleştiremeyeceğini düşünür. Umutsuzluğa düşme eğilimi yüksektir.
- Kendi için özel olan cinsel yaşamıyla ilgilidir. Bu konuda sürekli araştırma yapar.
- Bu dönemde arkadaş ilişkileri önceliklidir, karşı cinsle ilişkilere ilgi artar.
- Düş kurmaya yoğun olarak rastlanır. Kendilerini haksızlığa uğramış kişiler olarak hayal ederler.
- Düşünce yapısında soyutlaşma eğilimi görülür. Dinsel konularla ilgilenirler.
- Kızlar için anne, erkekler için baba model olmaya başlar.
- Çabuk heyecanlanırlar. Öfkelerini kontrol edemezler.
- Anne baba ile çatışmalar en üst noktaya ulaşır. Karşı gelemediği ve direnemediği zaman küskün ve somurtkan olur.
- İlgi alanları farklılaşıp çoğalırken derslerine olan ilgisinde azalma, çalışma düzeninde bozulma, çalışmak istememe gibi davranışlar görülebilir.

- Kuralları sorgular, yasak olana özenme, baş kaldırma isteği görülebilir.
- Aldırmazlık, boş vermişlik, dağınıklık, unutkanlık, inatçılık, sabırsızlık, üşenme ve erteleme, çabuk sıkılma, utangaç olma gibi özelliklere rastlanır.
- Bu dönemde sıklıkla bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik problemler, bedensel rahatsızlıkları dışa vurabilir. Örneđin; baş ağrısı, mide ağrısı ve bulantıları, karın ve bel ağrıları, bazı deri hastalıkları, kaşıntılar, saç dökülmeleri vb. Bu rahatsızlıkların öncelikle bir uzman tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir.





## Ergenliğin Sonlanması

*Ergenliğin sonlarına geline bu dönemde, ergenin gelişim görevlerini tamamlayarak bu davranışları göstermesi beklenebilir:*

- Dengeliliğin artması
- Problemleri karşılama yöntemleri
- Yetişkinlerin müdahalelerinde azalma
- Duygusal sakinliğin artması
- Gerçekçiliğin artması
- Topluma karşı sorumlu bir davranış kazanmayı istemek ve buna ulaşmak
- Kişinin kendi fizik yapısını, erkek ya da kadın cinsel rolünü kabul etmesi bu role uygun davranış geliştirmesi
- Ana babasından ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak kopup bağımsızlığını kazanması
- Bir meslek seçebilmesi
- Toplumsal yetişkin bir birey olabilmek için gerekli bilgi ve yetenekleri kazanması
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilmesi







**Gençlik ilkbahar mevsimi  
gibidir; nasıl gelip geçtiğini  
anlayamazsın.**