

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE AKRAN İLİŞKİLERİ



ERGENLİK NEDİR?



Aşağıdaki soruları kendinize sordunuz mu?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
 - Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum, bu heyecan nedir?
 - Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
 - Neden sesimi kontrol edemiyorum?
 - Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne
 - Kendimi tanıyor muyum?
-

ERGENLİK NEDİR?

**Ergenlik dönemi,
biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal
açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer
aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş
dönemidir.**



ERGENLİK DÖNEMLERİ

Bunlar;
Ön ergenlik dönemi
(kızlarda 11-15, erkeklerde 11,5-17)

Orta dönem
(kızlarda 15-18,erkeklerde 17-19)

Son dönemdir
(kızlarda 18-20, erkeklerde 19-21).



Ergenlik dönemi insan hayatının şekillenmesini sağlayan en önemli dönemdir.

Bireysel sorunların ortaya çıktığı ve bu sorunların sosyal ilişkilerle ilgili sorunlara dönüştüğü, aileyi ve toplumu etkileyen bir dönem olması sebebiyle ergenlerin doğru bilgilendirilmesi büyük önem arz etmektedir.

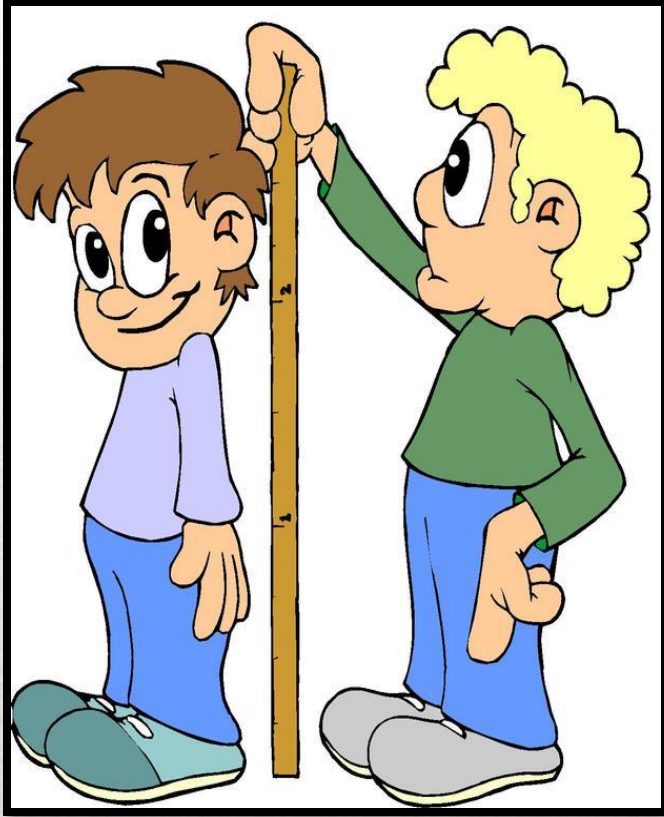
ERGENLİKTE NELER
DEĞİŞİR ?

Ergenlik döneminde fiziksel değişimin yanında, sosyal ilişkilerde ve psikolojik olarak bir değişim ve gelişim yaşanır. Bu gelişim ve değişimler kızlarda ve erkeklerde farklılık gösterir.

FİZİKSEL-BEDENSEL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminin tüm aşamaları ve olayları bütün bireylerde aynı sırayı izlemekle birlikte zamanlaması bireyden bireye büyük farklılık gösterebilir. Ortalama olarak kızlar ,erkeklerden 1,5-2 yaş önce buluğa girerler ve ergenlik dönemi aşağı yukarı altı yıl sürer.



**FİZİKSEL DEĞİŞİMİN EN ÖNEMLİ
HABERCİSİ BOY UZAMASIDIR.**

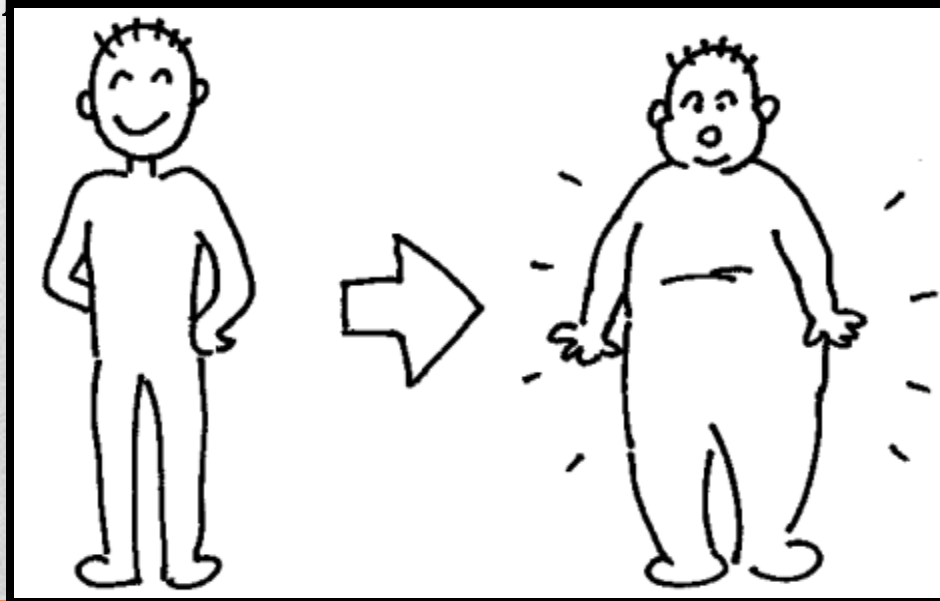
**Tüm ergenlik dönemi boyunca kızlar 18-23 cm
erkekler ise 25-30
cm uzar.**

Kızlar ergenliğe erkeklerden daha önce girdikleri için erkeklerden daha uzundurlar.

Erkekler, 14 yaş civarında kızlara ulaşırlar ve onları geçerler.

Aynı zamanda, 12-14 yaşları arasında kızlar erkeklerden daha ağırdır.

- **Boy uzaması kızlarda 16-18 yaşlarında, erkeklerde 18-20 yaşlarında durur. Sivilcelenme, erkeklerde sakalların çıkması, sesin kalınlaşması/çatallaşması diğer değişimlerdenidir.**
- **Erkeklerde vücut ağırlığı artar fakat kilolu denilen şekilde değildir. Aksine kilo verme ihtimalleri yüksektir**



Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, gelişmeye eşlik eden değişimler ergenlik başlangıcı ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

ERGENLİKTE YAŞANAN DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- **Kendine Güvensizlik**
- **Duyguların Yoğunluğunda Artış**
- **Mahcubiyet ve Çekingenlik**
- **Aşırı Hayal Kurma**
- **Tedirgin ve Huzursuz Olma**
- **Yalnız Kalma İsteği**
- **Çalışmaya Karşı İsteksizlik**
- **Çabuk Heyecanlanma**
- **Otoriteye karşı direniş**
- **Alınganlık**



Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Duygusal Sorunlar

KORKU



Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

ENDİŐE

- Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŐenin en büyük karakteristiĐidir.
 - olgunlukla birlikte, endiŐelerin de farklılık gösterdiği dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle çeŐitli okul sorunları hakkında endiŐe duyarlar. DıŐ görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endiŐe yaratan diğer konulardır.
-

ÖFKE



- Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkelendiren konular şunlardır.
 - Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde
 - Tenkit edildiğinde, azarlandığında
 - Haksız yere cezalandırıldığında
 - İnsanlar ona hükmetmeye başladığında
 - İşleri ters gittiğinde
 - Özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından habersizce alındığında gençler öfkelenir.

OĞLUM
BAK
GİT

A silhouette of a person holding a stick, possibly a parent or authority figure, standing next to the text.

ERGENLERİN DİKKAT
ETMESİ GEREKEN
NOKTALAR

VÜCUT BAKIM VE TEMİZLİĞİNE DİKKAT



Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, 3 dakika kadar kuralına uygun biçimde macun ile fırçalanmalıdır. Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması ve düzenli banyo yapılması gerekmektedir.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ (Doğru Arkadaş Seçimi)



Duygusal olarak bekli de en çok etkilendiđiniz
konulardan biri de
arkadaşlarınıza “ Hayır” diyememek olabilir

YANLIŞ ARKADAŞ SEÇİMİ

Yanlış arkadaş seçimi istemediğiniz hatalar yapmanıza, kendinizi, ailenizi ve geleceğinizi dönüşü zor durumlara sokabilir

Bu dönemde arkadaşlara olan bağlılık ve aileden uzaklaşma durumu dikkatli olunmaması halinde yanlış kararlar almaya, okulda-aile içinde ve çevrede yaşanabilecek olumsuz sonuçlara sebep olabilir.

GELECEK PLANLAMA



Artık yetişkin bir birey oluyoruz ve sorumluluklarımız artıyor. Geleceđimizi garanti altına almak için gideceğimiz yolu doğru bir biçimde seçmemiz lazım.