

**YUNUS EMRE
İMAM HATİP
ORTAOKULU
PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE
REHBERLİK SEVİSİ**

**GELİŞİM
DÖNEMİ
ÖZELLİKLERİ VE
ERGENLİK**



Sunumun İçeriđi

Ergenlik Nedir?

Ergenlik ađı Ne Zaman Başlar?

Ergenliđin Belirtileri Nelerdir?

Fiziksel Gelişim

Bilişsel Gelişim

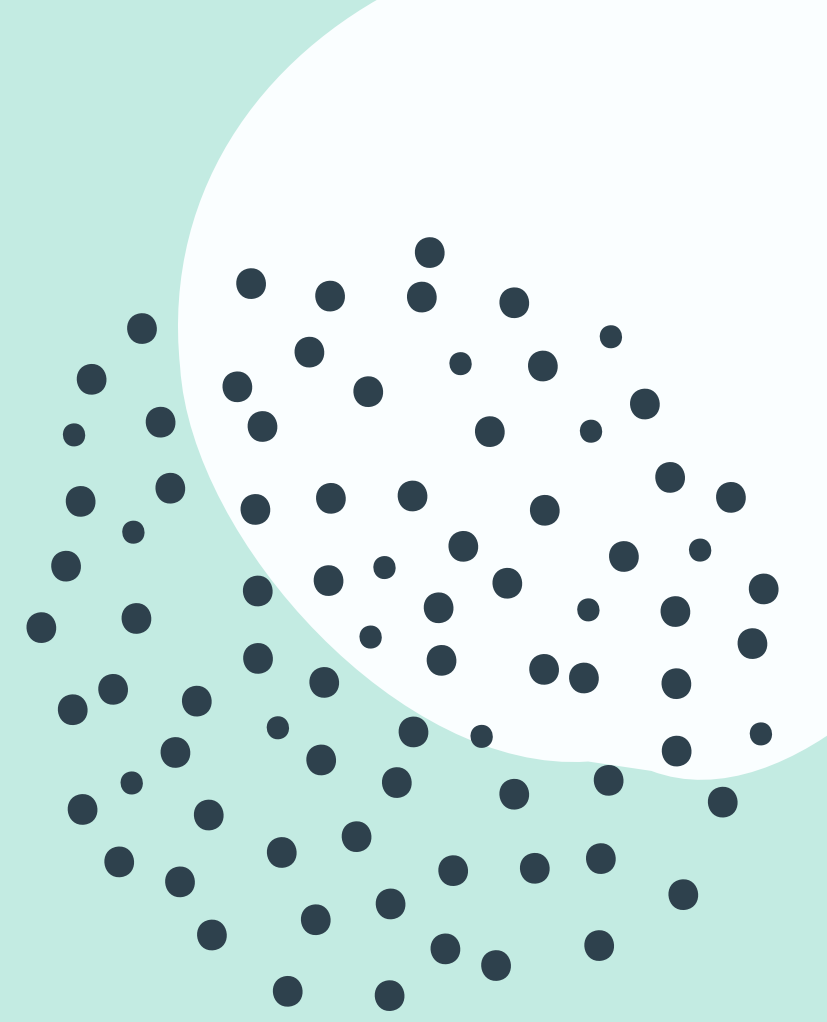
Zihinsel Gelişim

Duygusal Gelişim

Sosyal Gelişim

Aile ile İlişki

Gelişim Görevleri



ERGENLİK

- Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir".
- Bir erkek için ergenlik çocukluktan çıkıp gençliğe adım atma dönemidir.
- Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.
- Ergenlik büyümenin doğal bir parçasıdır.
- Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.
- Ergenlik, bedenin büyümesinin sona ermesi ile biter.

ERGENLİK ÇAĞI NE ZAMAN?

- İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır. Ve gerekli olgunluk düzeyine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir.
- Ergenlik buluş ile başlar ve gencin erişkinliğe varmasıyla da biter.
- Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak erkeklerde 12-14 yaşları, kızlarda 10-12 yaşları arasında başlar.
- Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Erkekler kızlara göre daha geç ergenliğe girer.

ERGENLİK BELİRTİLERİ NELER?

- Ergenlik çağında bedende önemli değişimler olmaktadır. Çocukluk çağı özelliklerinden yetişkinliğe geçiş söz konusudur.
- Beden değişimlerinin büyük bir kısmı ergenlik devresinin ilk safhası olan erinlik çağında olur.
- Erinlik çağından sonra devam eden beden gelişmeleri ise daha yavaş meydana gelir.
- Gerek ergenlik gerekse gençlik dönemleri insan yaşamının en güzel, en mutlu ve en güçlü dönemleri olurken, aynı zamanda birer kriz ya da bunalım dönemleridir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Boyun Uzaması

- Ergenlik döneminde ergende iştah artışı görülür.
- Çünkü fiziksel değişimlerin gerçekleşebilmesi için vücudun enerji ihtiyacı artmıştır.
- Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Boyun Uzaması

- Erkek çocuklar doğuştan kızlardan biraz daha boylu olup, bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar, fakat kızlar bu yaşlarda onlara yetişir. 11 yaşlarından 14'e kadar kızlar daha çabuk uzarlar. 15 yaştan sonra bu üstünlük tekrar erkeklere geçer. Yalnız kişisel farklılıkların olduğunu da unutmamak gerekir.
- Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de, kilo alınarak ağırlığın artmasıdır.
- Boy ve kilo artarken, kollardaki kuvvet de artacaktır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Boyun Uzaması

- Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güçleşir.
- Büyümedeki çabukluk, vücut duruşuna etki eder.
- Boyunun uzaması sonucu, ergenin kambur bir duruşu ortaya çıkabilir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Sesin Kalınlaşması

- Ses kalınlaşmaya başlar.
- Çünkü gırtlak ve ses telleri büyür.
- Bu dönemde ses tonunu ayarlamak zordur.
- Önce ses çatallaşır.
- Daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ses tonu da olgunlaşır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Yüzde Sakal ve Bıyığın Çıkması

- Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen belirgin değişiklik de, erkek çocukta bıyık ve sakalların çıkmasıdır.
- Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra şakak kemikleri altından sakallar görülmeye başlar.
- Sakal ve bıyıkların çıkmasında gençler arasında bireysel farklılıklara bağlı olarak, değişiklikler gösterir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Vücutta Tüylenme

- Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylenmedir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Yüzdeki Sivildcelerin Artması

- Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu, salgılanan yağlar, gözenekleri tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur.
- Yağ birikimi şişer ve ergenlik sivilcelerini meydana getirir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Ter Bezlerinin

Çalışmasının Artması

- Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğer bölgelerindeki ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.
- Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek önemlidir.
- Koltuk altı ve üreme organlarındaki tüylerin ter ve kir tutacağı için uzamadan alınması ergenlik sağlığı için gereklidir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Vücut Kokusunun Belirginleşmesi

- Cinsel olgunlukla beraber, vücutta herkese has bir koku belirginleşir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Gırtlakta Kıkırdaklaşma

- Hipofiz hormonun etkisi ile ergenlik döneminin başlangıcında erkek çocuklarda gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde bir kıkırdaklaşma görülür.
- Halk arasında "adem elması" denen bu boğum büyüyerek sertleşir.

FİZİKSEL GELİŞİM

Üreme Organındaki Değişim

- Erkeklerin üreme organındaki değişiklik ortalama olarak 11-12 yaşlarında başlar.
- Bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri (testisleri) büyür, erkek üreme hücresi (sperm) üretilmeye başlanır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik Döneminde Görülen Cinsel Rüyalar

- Erkek ergenler, artan cinsel hislerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görürler.
- Bu rüyalar esnasında bir sıvı (sperm) vücudun dışına atılır.
- Çünkü bedeninizin ürettiği spermler belli bir düzeye gelince dışarı çıkmalıdır.

FİZİKSEL GELİŞİM

Erkek çocukların
bedenindeki değişimler

TESTOSTERON

hormonun etkisiyle ortaya çıkar.

BEDEN DEĞİŞİMİNE TEPKİLER

BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!

- Ergenlik döneminde fiziksel görünümle ilgili hassasiyet yüksektir.
- Fiziki görünümünüzle ilgili siz ne kadar hassassanız, arkadaşlarınız da bir o kadar hassas!
- Dış görünüşünüzle ilgili espri yapılmasından rahatsız oluyorsanız, siz de arkadaşlarınıza bu tarz espri ve şakalar yapmayın!
- Dış görünümü ile ilgili isimler, lakaplar uydurmayın! Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de o kadar kırıcı!

BİLİŞSEL GELİŞİM

- Ergen, bir problem çözüme durumunda neden-sonuç ilişkisini kurabilmek için olası tüm değişkenleri göz önüne alabilir ve bunlardan birini sınarken diğerlerini dışarıda bırakabilir.
- Gerçek ve somut olmayanla yani olasılıklarla ilgilenebilir ve mecaz anlamları anlamakta güçlük çekmez.
- Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirci olmaktadır.

BİLİŞSEL GELİŞİM

- Bununla birlikte kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir ben merkezci eğilim içine girmektedirler.
- Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler.
- Kendi ve diğerleri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak da iki önemli çarpıtmaları vardır.

BİLİŞSEL GELİŞİM

- Bunlardan biri, kendi kendileriyle çok ilgili olmalarının ötesinde diğerlerinin de kendisiyle ilgilendiklerini düşünmeleri ve devamlı bir sahnede, herkes kendilerini izliyormuş gibi davranmalarıdır.
- Diğerisi ise kendi önemlerini aşırılaştırmaları ve kendilerini özel ve özgün olarak algılamaları sonucu başkalarının başına gelenin kendi başlarına da gelebileceğini düşünmemeleridir.

BİLİŞSEL GELİŞİM

- 12 yaş ve üzerisi zihinsel gelişim çerçevesinde varsayımlar kurabilir,
- Mantıksal sonuçlar çıkarabilir
- Karmaşık sorunları sistemli biçimde çözebilir.
- Bu dönem gençleri kendi görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar.

DUYGUSAL GELİŞİM

- Ergenlik dönemi dengesiz ve düzensiz bir evredir.
- Bu evre, "gence hiçbir şey anlatılmadığı için, anlatma çabasının yoğun olduğu bir dönem" olarak açıklanabilir. Bu dönem, bir çelişkiler dönemidir.
- Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş bu çelişkilerin en belirginleridir.
- Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür.
- Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir.

SOSYAL GELİŞİM

- Bu dönemde genç; kimlik arayışı içine girer.
- Çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir.
- Bir gruba dahil olma ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir.
- Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinme duyar.
- Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır.

SOSYAL GELİŞİM

- Gencin bu dönemde ailesiyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkileri de önemlidir.
- Gencin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup kurallarına uymada çaba harcar.
- Duygular çok üst düzeyde yaşanmaya başlanır.
- DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL ÇOCUĞU GİDER, YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN, GÜÇ BEĞENEN VE ÇABUK TEPKİ GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR.

BENİM DUYGULARIM NORMAL Mİ?

- Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra çok sikkın ve mutsuz hissedilebilir.
- Bu zıt duygular bu dönemde normaldir.
- Kişiyeye özel kalması gereken durumlara ihtiyaç duyulur.
- Yeni şeyler deneme merakında artış olabilir.

BENİM DUYGULARIM NORMAL Mİ?

- Arkadaşlarına yönelme, arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirme ve bir gruba dahil olma isteği artar.
- Fark edilme ve takdir edilme isteğinde artış olur.
- Kurallara karşı tepki düzeyi artabilir.

AİLE İLE İLİŞKİ

- Ergenler kendilerini, anne-babalarıyla ilgili çelişkili (birbirine zıt) duygular yaşarken bulabilirler.
- Herkes bu dönemde «anlaşılmadığından» şikayet eder. Ama bu durum geçicidir.
- Sizin anne ve babanız da zamanında böyle şikayetlerde bulundu...
- Genç ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor!
- Unutmayın! Zaman geçtikçe aileniz de size nasıl davranılması gerektiğini keşfedecek!

Bu Şikayetler Tanıdık Geldi mi?

- Her şeye karışıyorsunuz.
- Ben artık çocuk değilim.
- Neden istediğim gibi davranamıyorum?
- Yalnız kalmak istiyorum.
- Bana karışmayın.
- Beni kimse anlamıyor.

ERGENLİKTE GELİŞİM GÖREVI

Bir insan bu günün ve geleceğin sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekmektedir. Ergenlik, bedensel, toplumsal, bilişsel olgunlaşma dönemidir. Bir ergenin bu dönemde sağlıklı gelişimi açısından başarması gereken yaşam görevleri vardır.

ERGENLİKTE GELİŞİM GÖREVI

- Çocuk büyüme sırasında uygun bir bağımlılık-bağımsızlık tarzı geliştirmek zorundadır. Hem ailesine ve otoriteye itaat ederken hem de büyümüş bir kimse olarak hareket etmesini öğrenecektir.
- Sevmesini, sevilmesini öğrenecektir.
- Çeşitli sosyal gruplara dahil olmasını, bu ayrı gruplardaki farklı rolleri ve kendi rolünü öğrenecektir.

ERGENLİKTE GELİŞİM GÖREVI

- Başkalarına ve topluma karşı olan ödevlerini kavrayacak şekilde bir vicdan ve ahlak anlayışı, değerler sistemi geliştirecektir.
- Kendi cinsinin psikolojik, sosyal, fizyolojik özelliklerini ve rolünü öğrenerek bu role göre davranışlar geliştirecektir.
- Bedenindeki değişiklikleri bilmesi, bu değişikliklere uyum sağlamaya yarayacak özellikleri öğrenmesini sağlayacaktır.