

ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANAN DEĞİŞİMLER

REHBERLİK SERVİSİ

İçinde bulunduğunuz
dönem olan ergenlik;
hızlı biyolojik,
fizyolojik, zihinsel
ve toplumsal gelişim
sürecini
içermektedir.

ERGENLİK DÖNEMİ

10-12 YAŞLAR

ARASINDA BAŞLAR

18-21 Lİ YAŞLARA

KADAR DEVAM

EDER.

ERGENLİK DÖNEMLERİ

A. Buluğ (Erinlik) veya Ergenliğin başlangıcı:

11-14 yaş kızlar

13-15 yaş erkekler

B. Ergenliğin ortaları :

14-16 yaş kızlar

15-17 yaş erkekler

C. Ergenliğin sonları :

16/17-21 yaş

olmak üzere 3 ana dönemde incelenebilir.

KIZLAR ERGENLİK DÖNEMİNE
ERKEKLERDEN 2 YIL KADAR
ÖNCE GİRERLER.

ERGENLİK DÖNEMİNE GİRİŞ
YAŞI, BESLENME, GENETİK
ÖZELLİKLER VE SAĞLIK
DURUMUNA GÖRE BİREYDEN
BİREYE FARKLILIK
GÖSTEREBİLİR.



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

*Terleme artar,

*Vücut direncinde azalma

olur,

*İştahta artış gözlenir,

*Abur cubur yeme merakı

artar,

*Bu dönemde çocuklar çabuk yorulur, dikkatlerin

yoğunlaştırmakta zorlanırlar.

Bu durum ders başarısına da yansır.

Ancak çođu zaman yaşanan, istekli bir tembellik değildir.

Dikkat sorunu, bŸyŸme hormonunun vŸcuttaki enerjinin bŸyŸk kısmını harcamasından kaynaklanır.

Bedensel ve duygusal gelişim sürecindeki anlamlandırılmama ya da kabullenememe sorunları da dikkat dağınıklığına neden olmaktadır.

Beden oranlarındaki değişiklikler istenmeyen sakarlıklara neden olabilir.

Aşağıdaki soruları sık sık kendinize sorarsınız?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
- Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum?
- Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
- Neden sesimi kontrol edemiyorum?
- Aman Allah'ım kılaniyorum. şimdi ne yapacağım?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- Kendimi tanıyor muyum?

BÜYÜME VE BEDEN DEĞİŞİKLİKLERİNİN DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Büyüme ve beden değişikliklerinin ergen davranışı ve tutumları üzerinde birçok etkisi olduğu saptanmıştır:

- Yalnızlık isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Uyumsuzluk
- Can sıkıntısı
- Huzursuzluk
- Toplumsal zıtlık
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık
- Otoriteye karşı direniş
- Duygusallığın artması
- Kendine güvensizlik
- Cinsiyetle fazla uğraşma
- Aşırı çekingenlik, utangaçlık
- Gündüz rüyaları ve hayalleri



Depresyon

En Az İki Haftalık Süre İçerisinde Aşağıdaki Belirtilerden En Az Beşi Varsa DEPRESYON Sorgulanmalıdır

*Çökkün Bir Ruh Hali, ilgi Kaybı Yada Yaptıklarından Zevk Alamama.

*Günlük İş Ve Gücünü Yapamama, günlük İşlere Karşı İsteksizlik,

*Perhiz Yapmadığı Halde Aşırı Kilo Kaybetme Yada Kilo Alma (Bir Ayda Vücut Ağırlığının %5 İnden Fazlasını Alma Yada Verme.) İştah Kaybı Yada Aşırı İştah.

*Hemen Her Gün Aşırı Uyuma Yada Uykusuzluk,

*Sıkıntı huzursuzluk yerinde duramama



*Kendini yorgun bitkin halsiz hissetme
(enerjisi çekilmiş gibi hissetme).

*Kendini değersiz aşağılık yada suçlu gibi
hissetme,

*Dikkatini bir noktaya toplayamama,

ERGEN BEN-MERKEZCİLİĞİ

- Ergendeki bedensel ve cinsel değişimler sonucu çevrelerindeki insanların kendi davranışları ile görünümüleriyle kendileri kadar ilgilendiklerini ve her zaman ilgi odağı olduklarını kabul etmeye başlarlar.
- Ergenler gittikçe kendi yarattıkları bir hayali seyirci kitlesiyle çevrilirler. Bu düşünceye inandıkları için benlik bilinci artar ve kendilerine hayran olma ile kendilerini eleştirme arasında gidip gelirler. Bu tutum ergenleri kendi kendilerine yarattıkları başkalarından önemli oldukları düşüncesiyle (hayali seyirci) özel veya biricik olduklarını hissetmeye götürür.
- Sonunda ergenler gerçekte herkesten farklı olmadıklarını ve insanların kendilerini seyretmek için var olmadığını fark etmeye başlarlar. Ben merkezilik yerini doğruları ve yanlışları dengeleyen daha gerçekçi bir benlik kavramına bırakır



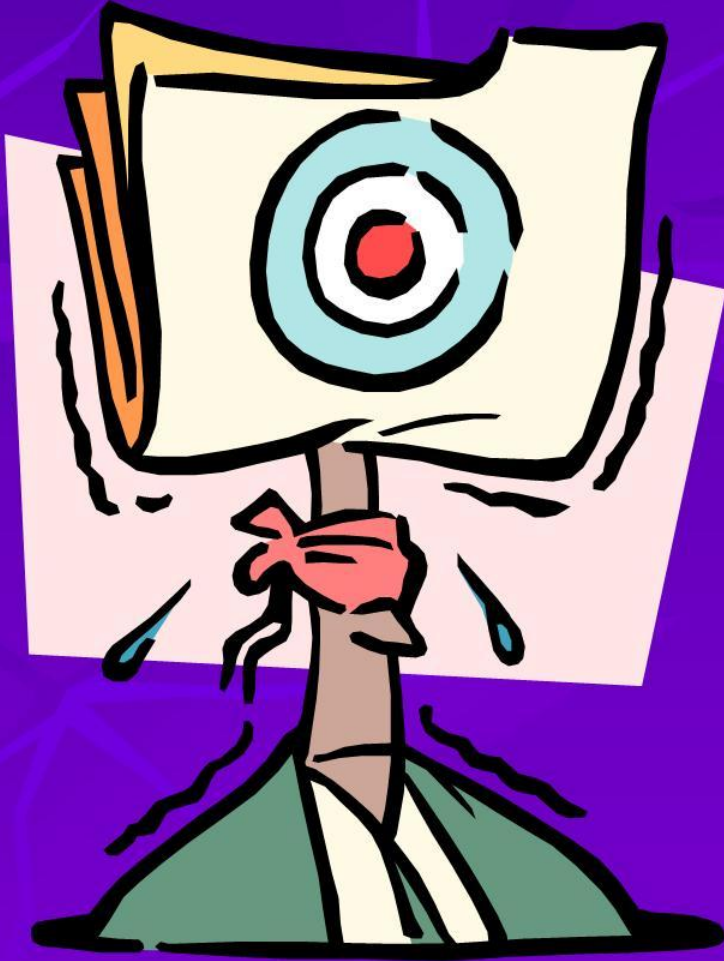
ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN PSİKOLOJİK BELİRTİLER



- **KENDİNE GÜVEN:**

Bir sabah
uyandığınızda
birdenbire
kendine güvenli
biri
oluvermişsiniz.
Tıpkı başka bir
sabah
uyandığınızda
kendine
güvenmeyen bir
insan
olabileceđiniz gibi.
Bu bir süreçtir.





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

■ ENDİŞE:

Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endişenin en büyük karakteristiğidir. Cinsel olgunlukla birlikte, endişelerin de farklılık gösterdiği dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle çeşitli okul sorunları hakkında endişe duyarlar. Dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endişe yaratan diğer konulardır.





■ ÖFKE:

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergen şu konularda öfkelenebilir:

Alay edildiğinde, gülünç duruma 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

- **SEVGİ:**

Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır.





■ SORUMLULUK:

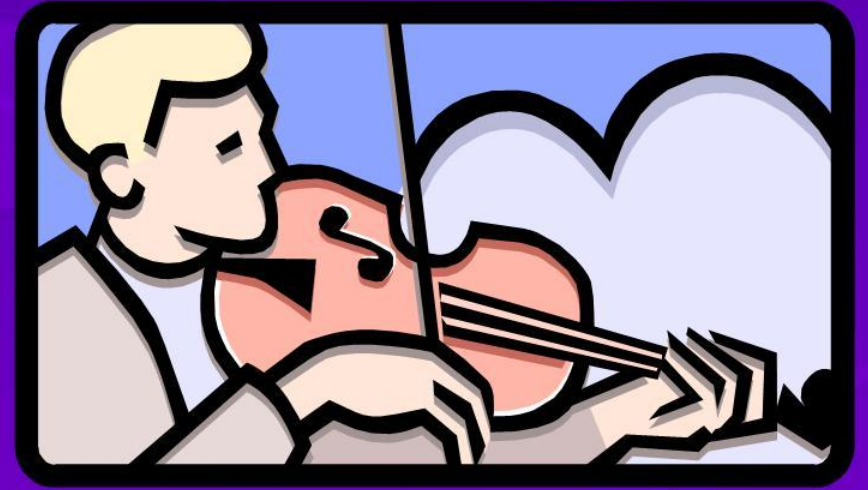
Bu kelime çok fazla duymaktan belki de pek hoşlanmadığınız bir kelime haline almıştır.

Kişinin bütünüyle sorumluluk duygusundan yoksun olabileceğini düşünmek zordur.

Sorumluluk duygusu belli boyutlar da gelişmesi, farklılaşması söz konusu olabilen bir duygumuz olabilir ancak bu hiçbir şeye, hiç kimseye her şeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.

- **HÜZÜN:**

"Sevinçli olduğunuzda gözlerinizi yüreğinizin derinliklerine çevirirseniz, size sevinç veren şey uğruna bir zamanlar kederlenmiş olduğunuzu görürsünüz. Kederli olduğunuz zamanlarda da yine yüreğinizin derinliklerine bakın, o zaman gerçekte bir zamanlar sizi mutlu kılmış olan şeye ağlamakta olduğunuzu görürsünüz"



Duygusal olarak bekli de en
çok etkilendiđiniz
konulardan biri de
arkadaşlarınıza "Hayır"
diyememek olabilir.

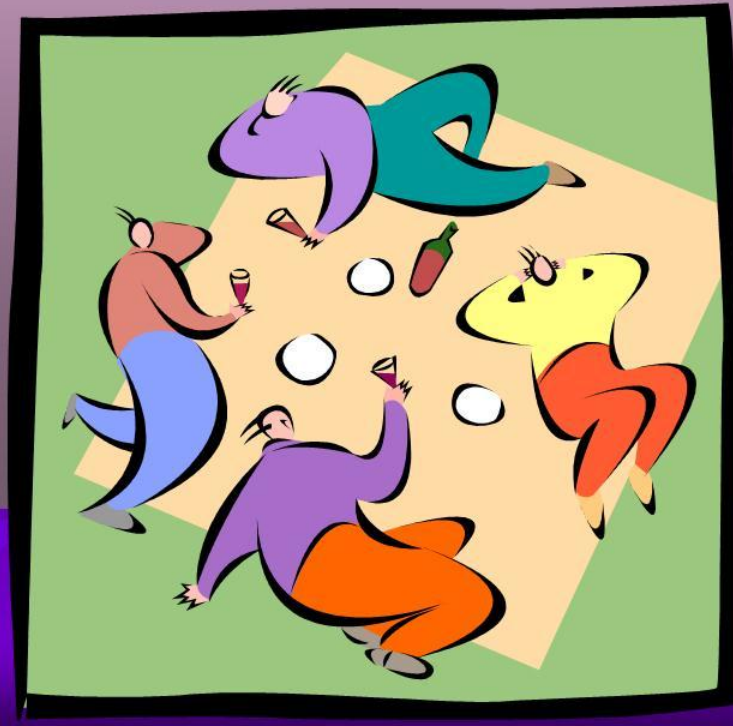


- Eğer arkadaşınıza "Hayır" dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?
- Yaptıklarının yanlış olduğunu düşündüğünüz birine "Hayır" diyerek ona ne yaptığını düşünme şansı veriyor olabilirsiniz.
- Teklifler, öneriler cevap hakkını ve sorumluluğunu bize verirler. "Evet" cevabını almak için soruluyor ise bu sadece baskıdır.
- Böyle bir durumda hak karşımızdakine geçer sorumluluk ise bize kalır.
- Eğer biri size sürekli "Evet" diyorsa düşünün. Size içtenlikle "Hayır" diyemeyen birinin "Evet"leri de içten değildir

DUYGULAR ÇABUK
İNİŞ ÇIKIŞ
GÖSTERİR



DERSLERE İLGI AZALIR, ÇALIŞMA DÜZENİNİ BOZULUR



BENCİLLEŞİR, İSTEK
LERİ ARTAR, KANUN
YASAKLARI
SAÇMA, KENDİNE
TANINAN HAKLARI
YETERSİZ BULUR

EVDEKİ
KURALLARIN
ÇOKLUĞUNDAN VE
SIKLIĞINDAN
YAKINIR



ÇABUK ÜZÜLÜR.

Çabuk

Sinirlenir.

OLUR OLMAZ HERŞEYİ SORUN
YAPAR.

GENÇ BİR YANDAN
BÜYÜMEK İÇİN
SABIRSIZLANIR



ANCAK ÇOCUKSU
DAVRANIŞLARDAN
BİRDEN SIYRILAMAZ

ERKEKLER KIZLARDAN
AÇIKTAN, KIZLAR İSE
ERKEKLERDEN
GİZLİDEN
İLGİLENMEYE
BAŞLAR





ZAYIFLIK,
ŞİŞMANLIK,

UZUN BOY,

KISA BOY

SORUN OLMAYA

BAŞLAR

İLGİLERİ ARTMIŞ,



GEL

GEÇ

HEVESLERİ

ÇOĞALMIŞTIR

DAĞINIK
VE
SAVRUK OLUR

EVDE DURMAK İSTEMEZ,
DÖNÜŞ SAATLERİNE
ALDIRMAZ, YEMEĞE GEÇ
GELİR, GECE SOKAĞA
ÇIKMAK İSTER

ANA BABANIN
UYARILARINA
BIRDEN TEPKİ
GÖSTERİR,
KABALAŞIR, TERS
YANITLAR VERİR



GENÇLİK

YALNIZ OLUMSUZLUKLARIN TOPLANDIĞI BİR ÇAĞ DEĞİLDİR

- Tatlı hayallerin
- Tutkuların ve ideallerin filizlendiği
- Sıkı arkadaşlıkların kurulduğu
- İlk sevgilerin yaşandığı
- Kendini kanıtlama isteğinin arttığı
- Kimliğini arayıp bulmanın yoğunlaştığı bir dönemdir.

- Soyut kavramları daha iyi anlar ve kullanır.
- İlgil alanı genişler ve çeşitlilik kazanır.
- Bir şeyler yapmak, başarılı olmak eğilimi güçlenir.
- İleride seçeceği mesleği düşünür.
- Eski yeteneklerinin kimi güçlenir ve öne çıkar.
- politika ve ülke yönetiminde görüşleri sürer.

ERGENLİK ÇAĞINDAKİ GENCİN BAŞLICA RUHSAL- SOSYAL ÖZELLİKLERİ

- kendini ve başkalarını gözleme yeteneği gelişir.
- başlangıçta derme çatma olan fikirleri, okuyup tartışıkça gelişir.
- Beğenmez tutumu yerini giderek yerinde eleştirilere ve yorumlara bırakır.
- Coşkuludur.
- Duygu ve düşüncelerini inançla savunur.
- Düşünme yeteneğinde olumlu gelişmeler olur

- Haksızlığa şiddetle karşıdır.
- Gerçek hayata pek aldırmadan, toplum düzeni birden değişsin, eşitsizlikler ortadan kalksın ister.
- Doğruluktan yanadır.

CİNSEL GELİŞİMİN DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- **CİNSİYETLE FAZLA UĞRAŞMA:** Vücuttaki değişme-büyüme ve bu büyümenin duygusal etkileri çocuğun ilgisini kendi bedenine çeker. Üremeden çok cinsel yaşamla ilgilenir. Bu çocuğun hayallerini kaplar. Kendi vücudunu akranları ve büyüklerinin vücudu ile kıyaslayarak, gözleyerek, araştırarak kendi için sır olan cinsel yaşamı çözmeye çalışır. Fiziksel olgunluğa erişince bu davranışlar yerini karşı cinsle olan ilişkilere bırakır.

- **KARŞI CİNSE YÖNELMİŞ ZITLIK:** İki cins arasında açık bir düşmanlık belirtisi davranışlarda yer almaya başlar. Kızlardaki zıtlık erkeklerden daha büyüktür. Çocuklukta birbirlerine aldırılmaz davranışlar sergilerken bu dönemde zıt davranışlara girerler. Kızlar, sözlü tacize uğradıkları ölçüde erkeklere karşı nefret duyarken ve açıkça küçük düşürücü davranışlarda bulunurken eleştiri ve saldırılarını yaş farkı gözetmeden bütün erkeklere yöneltirler. Çocuklukta kibar ve yumuşak davranışlar kaybolmuştur.

- Cinsel olgunlaşma sürecinin davranış üzerindeki etkileri geçicidir. Çocuk rahatladığında çocukluğundaki davranışlarının belirgin özelliklerine döner. Toplumsal baskı toplumsal ilişkilere dönmeye zorlar. Yavaş olgunlaşanlarda olgunlaşma süreci uzadıkça gündüz rüyaları, aşırı eleştirel tutum, çabuk çatışmaya giren davranış şekli ve huzursuzluk nedeniyle bir işe ve göreve yoğun bir biçimde sarılmamak gibi huylar yerleşip kalabilir. Toplumsal kabulün önemi büyüdükçe çocuk ta bu huylardan kurtulmak için çaba gösterir ve kurtulabilir.



"Hiçbir yaştaki çocuk cinsel uyarımla baş etmeye hazırlıklı değildir."

Sözlü tacizler bir ergenin ruh sağlığını nasıl etkiler?

Süreğen bir sözlü tacizin kurbanı olan çocukta düşük özsaygı, değersizlik duygusu ve cinselliğe yönelik anormal veya bozulmuş bir bakış gelişebilir. Çocuk içine kapanabilir ve insanlara güvenini kaybedebilir

Sözel tacize uğrayan çocukların bazıları başkaları ile cinsellik harici konularda bağlantı kurmakta zorlanabilirken, bazıları da yetişkin olduklarında cinsel tacizde bulunmaya yönelebilir ya da daha başka ciddi sorunlar geliştirebilir.

- Eğer sözlü taciz okulda gerçekleşiyorsa;
tacize uğrayan kişi de
- okuldan soğuma,
 - okuldan kaçma,
 - aşırı devamsızlık ve
 - ders başarısında büyük düşüşler görülebilir.

