

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



CUMHURİYET YBO
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



Ergenlik, **çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi**dir. Bu dönemde oluşan değişiklikler sonunda insan bedeni üreme yeteneği kazanır. Ergenlik değişimlerinin zamanı bireysel olarak farklılıklar gösterir.



Ergenlik Döneminde Bedensel Değişimler

Dünya Sağlık Örgütü **10-19** yaşlarını ergenlik dönemi olarak kabul eder. **Ergenliğin başlamasını sağlayan şey, cinsiyet hormonlarının salgılanmasıdır.** Ergenlik döneminin başlangıcındaki, bedensel ve cinsel değişikliklerin çok yoğun yaşandığı sürece **erinlik (buluğ) dönemi** denir. Bu dönem çocuğun büyüme atılımını, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerini gösterdiği en hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biridir.

Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde bir çok yönden büyüme atılımıdır. Buna **büyüme atılımı** adı verilir. Kızlarda ergenlik erkeklerden yaklaşık iki yıl kadar önce başladığından 10-12 yaşları arasında kızlar erkeklerden daha uzun boylu olurlar. Boy uzamasının yanında kızlarda ve erkeklerde kilo artışı ve yağlanma gözlenir. Kilo artışı erkeklerde kas ve kemik kütlelerinin artmasından kaynaklanırken, kızlarda ise büyük ölçüde yağ depolanmasındandır. Bu dönemde baş kemikleri, yüz kemikleri ve burun büyür. Çene uzar ve kalınlaşır. Bu farklılaşma yüzde simetrik olmayan bir görüntü oluşturur.

Ergenlik sırasında, ergen hızlı bir şekilde boy ve kilo artışı yaşarken, cinsel olgunlaşmanın başladığı işaretini veren aynı derecede önemli diğer değişimler ortaya çıkar.

Bunlar, **Birincil cinsiyet özellikleri** (erkek ve kızlarda üreme organlarının gelişimi) ve **ikincil cinsiyet özellikleri** (kızlarda göğüs gelişimi, erkeklerde ses değişimi, yüz kılları, her iki cinste kıllanma vb) dir.



Ergenlik Döneminde Duygusal Değişimler

Fiziksel değişimlere bağlı olarak ergen fazlasıyla kendine yöneliktir. İlgi odağı olduğuna inanmakta ve gerçekte var olmayan bir ilgiye göre davranmaktadır. Saplantılı bir şekilde çevresindekilerin kendisinin dış görünüş, davranış ve duyguları ile çok fazla ilgilendiklerini düşünür.



Hiç kimse onun kadar sevmemiştir. Kimse onun kadar acı çekmemiştir. Ona ait duygular ilk ve tektir. Etrafındakilerin özellikle yetişkinlerin onu anlamadığını düşünür bu nedenle de gelen tepkilere direnir, inat eder, gürültücüdür ve abartılı giyinir.

Ergen, duygularının çok özel olduğuna inanır.

Ergenlik dönemi aynı zamanda **özenmelerin, tutkuların ve hayranlıkların yoğun olduğu bir dönemdir**. Bir yandan bağımsızlığını kazanmaya çalışan ergen, bir yandan da benzeyeceği bir örnek arar. Ancak **model alınan kişilerin** iyi özelliklerinin yanı sıra olumsuz özellikleri de alınabilir.



Karşı cinse yöneltilen davranışlar da; ilgi göstermek yerine **ilgi çekmek** şeklinde ortaya çıkar. **Saatlerce ayna karşısında kendini izler, özenle jöle sürer, defalarca kıyafet dener**. Bunları yaparken büyük olasılıkla arkadaşları üzerinde bırakacağı etkiyi ve kendine yönelecek hayran bakışları düşlemektedir. Kendini beğenme ve eleştirme arasında gidip gelir. Gizliliğe önem verir, kapısını kapalı tutmak ister, şiirler, öyküler yazar, uzun uzun düşler kurar.

Hızlı fiziksel büyüme ile birlikte kendini bir yetişkin olarak algılayan ergen **yetişkinlere verilen ayrıcalıkların, tamamıyla kendisine verilmediğini fark eder**. **Çünkü ergen tam bir yetişkin değildir ama çocuk da değildir. Bu nedenle kendilerini arada kalmış bireyler olarak hissederler.**

Ergenlik kendini arama ve bulmaya çalışma ve bireysel kimlik geliştirme sürecidir. Ergen kim ve ne olacağı hakkında düşünürken; kendini başkalarının gözü ile görmek ister



Ergenlik döneminin ilk yıllarında görülebilecek davranışlar



Yalnızlık isteği: Bebeklikten beri diğer insanlarla beraber olmak için can atan ve çocukluğun ilk yıllarında bu isteği en üst noktaya ulaşan çocuk ergenliğe girerken arkadaşlarıyla kopar, gruptan ayrılır. Evin etkinliklerine de karışmak istemezler.

Çalışma isteksizliği: Daha önce çalışırken, oynarken yorulmayan çocuk bu dönemde çalışmada ve oynamada yorulur. Gerek evde gerekse başka ortamlarda daha az iş yapar ve çalışır.

Ahenksizlikler: Bedende hızlı bir büyüme yer alınca hareketlerde ve dengede bir ahenksizlik belirir. Çocuklarda bir ağırlık ve sarsaklık olabilir. Çocuk iyi gelişmiş ve bedenine egemense bu durum az görülür.

Can sıkıntısı: Bu dönemde çocuk daha önce zevkle oynadığı oyunlardan, istekle yaptığı görevlerden bıkmış, eylemlerden kendini çekmiştir. Etkinliklere katılmaz, oyunları aptalca ya da çocukça bulur.

Huzursuzluk: Büyüyen bedende fiziksel bir huzursuzluk da vardır. Çocuk uzun süre bir yerde oturamaz. Bu fiziki gerginlik onu bir yerlerde dolaşmaya iter.

Toplumsal zıtlık : Erinlikteki çocuk çevredekilerin etkinliklerine katılmamakla kalmaz her an kavga ve saldırıya hazır bir tutum sergiler.

Otoriteye karşı direniş :Olay yaratmak, insanları kızdırmak, dalgınlık, aldırmaçlık gibi davranışlar bu dönemde çok sık görülebilir ve cinsel olgunluğa girdikten sonra da yavaş yavaş kaybolur.

Karşı cinsiyete yönelik zıtlık: İki cinsiyet arasında açık bir düşmanlık belirtisi davranışlarda yer almaya başlar.

Duyguluğun artması: Karamsarlık, asık suratlılık, en ufak nedenlerle ağlamalar bu dönemin duyguluğu sonucunda olmaktadır. Hiçbir şeyden memnun olmamak, her söyleneni kendine yönelik eleştiri olarak almak, alınganlık bu dönemin davranış özelliklerindedir



Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim



Bireyin,
kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı
dönem ergenlik dönemidir.

**Kendi kendini yönetebilen ergenler,
gerçekten ahlâk ve karakter sahibi
olabilirler. Bu anlamda ergenlik döneminin
en belirgin ahlâkî davranış özelliğinin **kendi
kendini yönetme yeteneği** olduğunu
söylemek mümkündür.**



Ergen, anne-babasının
davranışlarını eleştirir ve kendi kişiliğini tamamlayabilmek
için sevgi ve saygı
duyduğu yetişkinlerin söz ve davranışlarındaki uyuma
dikkat eder.

Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim



Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişmedir. Bilindiği
gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin
sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde
ise bu
süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde
hızla devam etmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen için önemli gördüğü
konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir.



Yararlanılan Kaynaklar

<http://e-kutuphane.teb.org.tr/>

<https://dergipark.org.tr/>

REHBER
ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK
DANIŞMAN
ÖZGENUR OKTAY