

# ERGENLİK DÖNEMİ



# ERGENLİK ÇAĞI NEDİR?

---

Ergenlik çağı; yaş ve süre olarak esneklik gösteren, ancak evrensel bir gelişim dönemidir. Her birey diğer gelişim dönemleri gibi bu çağı da yaşar. Kelime olarak 'ergen', Yunanca'da büyüme anlamına gelen 'adulescens' teriminden alınmıştır.

## Devam..

---

Ergenler; sosyal ve biyolojik, psikolojik erişmiş gençlerdir. 11-12 yaşında başlayan bu dönem, ülkemizde 20-22 yaşına kadar devam etmektedir. Kırsal kesimde bu dönem daha önce de bitebilmektedir.



# ERGENLİK DÖNEMİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ

---

- Bu dönemin esas teması; bireyin kim olduğunu , neye inanıp değer verdiğini, hayattan ne beklediğini değerlendirdiği bir kimlik kazanma süreci olmasıdır.
- **En önemli gelişim dönemidir.** Henüz yetişkin olmasalar bile, çocuk da sayılmayan ergenler, çoğu kez bu ikisi arasında kalarak 'ben kimim?' sorusuna yanıt ararlar.

## Devam..

- Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak nitelendirebileceğimiz bu dönemde, çocukluğa has 'ben merkezci' düşünce biçimi devam eder.
- Ergen, her şeyi sorgulamaya başlar ve genellikle kendi düşüncelerinin doğru olduğunu savunur.



## Devam..



- Duyguları coşkundur. Üzüntüyü ve sevinci abartılı yaşar.
- Düşünce biçimindeki değişiklikler, cinsel rollerin belirginleşmesi ve gelecek kaygısı, kimlik bocalamasına yol açabilir.
- Ergenler, otoriteye pasif veya aktif karşı çıkarlar.

## Devam..

---

- Arkadaş grubuna ihtiyaç duyarlar ve arkadaşları onlar için ailelerinden daha önemlidir.
- Hayal kurar, nedensiz üzülür ve kimsenin kendisini anlamadığını düşünürler.
- Karşı cinse karşı ilgi ve başkaları tarafından beğenilme isteği yoğundur.
- Dini ve siyasi konular ilgilerini çeker.

# ERGENLERİN SORUNLARI

---

- Yetişkinlerin anlayışsızlığı, baskısı ve onur kırıcı davranışları beni üzüyor.
- Arkadaş edinmede güçlük çekiyorum.
- Kız/erkek arkadaşlarımla görüşmemi ailem ve çevre hoş görmüyor, karşı çıkıyor.
- Boş zamanlarımı etkin biçimde değerlendireceğim olanaklar yok.
- Artık çocuk yerine konmak istemiyorum.



## Devam..

---

- Annem ve babam arkadaş seçimime karışıyorlar.
- Kendime güvenmiyorum.
- Yaptığım hatalardan pişman oluyor ve suçluluk duyuyorum.
- Sık sık ölümü düşünüyorum.
- Dikkatimi toplayamıyor, okula ve derslere gereken önemi veremiyorum.

## AİLELERİN ERGEN HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

---

- Hırçınlaştı, ders çalışmıyor, sorumluluklarını ihmal ediyor. En küçük isteklerini sert dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
- Okuduğunu anlamıyor. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor.

## Devam..

---

- Çok alingan. Bize karşı soğuk davranıyor, tatlı sözümüz bile onu bazen sinirlendiriyor.
- Her istediğini yaptırmak istiyor. Siz bana karışamazsınız diyor.
- Derslerinde başarılı ve okula bağlı bir çocuktur. İlk kez okula gitmeyip arkadaşlarıyla gezmiş.
- Sürekli yalnız kalmak istiyor.

# ERGENLİKTE GÖRÜLEN BEDENSEL VE CİNSEL DEĞİŞİM

## Ortak değişimler

Boy Uzaması

Kilo Artışı

Vücutta Kılınma

- (Koltuk Altı Ve Cinsel Bölgede)

Deride Yağlanma

Sivilce Çıkması

Ter Salgısının Artması

Kasların Gelişmesi



## KIZLARDA GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER

Dişi üreme organlarının olgunlaşması

Yumurta oluşumu

Adet görme (Regl)

Göğüslerin belirginleşmesi

## ERKEKLERDE GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER

Erkek üreme organlarının olgunlaşması.

Sperm oluşumu.

Ses kalınlaşması.

Sakal ve bıyık çıkması.

- **ERGENLER**

---

**NEDEN  
SAKARDIR ?**

- **ÇÜNKÜ, HIZLI BÜYÜME VE UZAMA,**
  - **KASLARIN UYGUN ŞEKİLDE**
  - **ÇALIŞMASINI AKSATIR!**

# ERGEN DUYGULARININ GENEL ÖZELİKLERİ

---

- Duyguları Oldukça Yoğun Yaşarlar.
- Duygusal Tepkileri Düzenlilik Göstermez.
  - Karşı Cins Yönelim
  - Sürekli Hayal Kurma
  - Yalnız Kalma İsteği
- Çalışmaya Karşı İsteksizlik Ve Çabuk Sıkılma

# GÖRÜNÜŞÜNE BU KADAR FAZLA

## ÖNEM VERİR?

- ERGEN BENMERKEZCİLİK  
(EGOSANTRİZİM)



# ERGEN BENMERKEZCİLİK (EGOSANTRİZİM)

---

**HAYALİ SEYİRCİ** , Ergen Bireyin Başkalarının Sürekli Onu İzliyor, Takip Ediyor Düşüncesi Ve Sürekli Dikkat Çekmeye Çalışmasıdır. Örneğin, Bir Ortama Girdiğinde Herkesin Onun Sivilcelerine Baktığını Düşünebilir. Ergen Bireyin Yarattığı Bu Hayali Seyirciler, Ergenin Benmerkezciliğinden Ve Başkalarının İlgisini Kendi Üzerine Çekmek İstemesinden Dolayı Ortaya Çıkmaktadır.

**KİŞİSEL HİKAYE** ise, Kimsenin Onu Anlamadığını Düşünmesidir. Tek Ve Vazgeçilmez Olduğunu, Hayatında Sadece Problem Yaşayan Kendisinin Olduğunu Zanneder. "Kimse Beni Anlamıyor, Ne Hissettiğimi Bilmiyor." Gibi Cümleler Kurabilmektedirler. Kişisel Olarak Eşsiz Olduklarını Düşündükleri İçin Kimsenin Onları Anlamayacaklarını Düşünürler.



# ERGENLİK DÖNEMİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ

---

- Büyüme ve değişim evresidir.
- Yeni arayışlar içinde olduğu bir çağdır. Kendini aramaktadır. Kendi kişiliğine çeki düzen vermeye çalışır.

- 
- Cinsel uyanışla birlikte yeni ruhsal özellikler ve davranışlar kendini gösterir.
  - Zor beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç olur.



- 
- Duyguları hızlı bir iniş çıkış gösterir.
  - Çabuk sevinir çabuk üzülür,
  - Çabuk sinirlenir,
  - Olur olmaz şeyleri sorun yapar.

Tepkileri önceden kestirilemez olur. .

- **OLAYLARA BEKLENMEDİK TEPKİ GÖSTEREBİLİRLER**

- 
- Ana-babasını eleştirir
  - Öğütlerle davranışlar arasındaki tutarsızlığı yüze vurur.
  - Ana-babasının hoşuna gitmeyecek davranışlarda bulunur.
  - Ana- babasına karşı çıkmış olmak için karşı çıkar.
  - Saçmada olsa bazı fikirleri savunmaktan zevk alır.

- 
- Dağınık ve savruk olur.
  - Sık sık bir Őeyler devirip kırar, sakarlardır.
  - OburlaŐır, durmadan bir Őeyler atıŐtırırlar.

- 
- Kendisini arkadaşlarıyla karşılaştırır, gruplaşmalar olur.
  - Ana, babasından değişik olma çabası onu boşluğa itmiştir. Bu boşluğu arkadaşlarıyla doldurmak ister.
  - Argo konuşur, kendine dert ortağı ve sırdaş seçer.
  - Grup dışına itilmemek için kendisine aykırı davranışlarda bulunur.

- Hayranlık ve tutkuların bol olduğu d6nemdir
- İlgileri artmış gelgeç hevesleri çoğalmıştır.
- İdealler geliştirir ,kendilerine bir rol-model seçerler- öğretmen, sporcu, bir şarkıcı gibi.
- Kahramanlarına yada idollerine benzemek isterler, odasına, eşyalarına resimlerini, posterlerini asar.
- Duvarlara astığı renkli resimlere ve posterlere karışılmasını istemez. Gürültülü müziğe bayılır.

- 
- Hayran olduđu kiřilere fanatiklik derecesinde bađlanır.
  - Gizliliđe önem verir.
  - Odası varsa saatlerce odasına kapanır, hatta kapısını kilitli tutmaya zen gösterir.



- 
- Günlük tutmaya başlar.
  - Őiir ve ykw yazmaya zenir.
  - Kendinden habersiz yazdıklarının okunmasına byk tepkiler gösterir.

- 
- Toplumsal olaylara ve politikaya ilgi artar.
  - Kulaktan dolma ya da ödünç alınmış düşünceler savunulur.
  - Büyüklerle tartışmaya girer.
  - Özet düşüncelere sahip olurlar.

# ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR

---

- Okuldan Kaçma
- Alkol-madde Kullanma
  - Evden Kaçma
- Şiddet Eğilimi Gösterme
- Suç İşleme Ya Da İşleme Eğilimi Olma
  - Kendine Zarar Verme
  - Sokakta Çalışma

# RİSKLİ DAVRANIŞLARIN OLUŞUMUNA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

---

- **Gencin İçinde Bulunduğu Sosyo-ekonomik Durum (Göç, Fakirlik Vb.)**
  - **Kültürel Etkenler**
  - **Olumsuz Akran İlişkileri**
  - **Aile İçinde Eşler Arasında Çatışma**
    - **İstismar/İhmal**
    - **İletişimsizlik**
  - **Aşırı Otorite Veya Kuralsızlık**
  - **Okulda Dışlanma/Damgalanma**
- **Dikkat Eksikliği Veya Öğrenme Güçlüğü**

---

**BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİM..**