

AFYONKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ERGENLİK DÖNEMİ (ÖĞRENCİLERE YÖNELİK) BÜLTENİ

BU BÜLTENDE



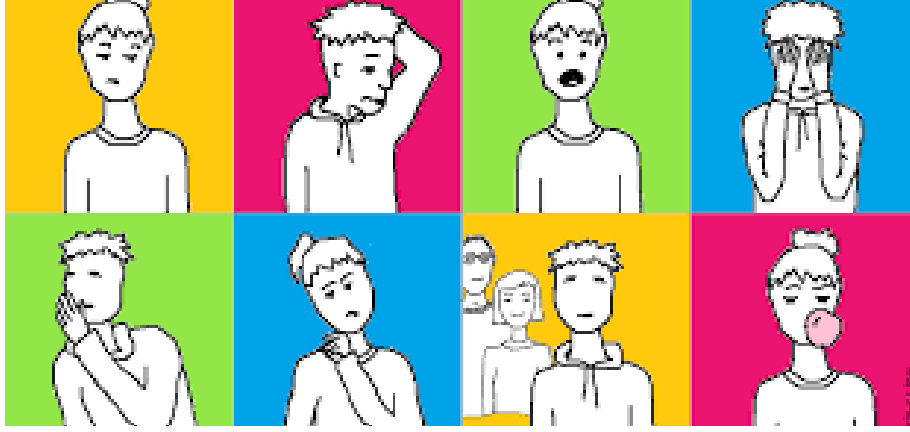
• Ergenlik Süreçlerini

Bu Süreçte Yaşayacağın:

- Fizyolojik-Psikolojik Değişimleri
- Sosyal Değişimleri
- Duygu Değişimini ile ilgili bilgiler okuyacaksın.

**ZAMAN ZAMAN HEM KENDİNLE
HEM ÇEVRENLE ÇATIŞMALAR
YAŞAYABİLİRSİN.
BU KONUDA YALNIZ OLMADIĞINI
UNUTMA**





FIZYOLOJİK DEĞİŞİMLER

- Bu dönemde fiziki büyüme hızı artar.
- Büyümeyle birlikte 1. derecede cinsiyet özellikleri (cinsiyet organlarının büyüyüp gelişmesi), ve 2. derecede cinsiyet özellikleri (göğüslerin büyümesi, ses tonu ve deri dokusunun değişmesi; cinsel bölgeler, koltuk altları ve yüzde tüylenmeler), kazanılır.
- Boy ve kilodaki artış hızlıdır.
- El ve ayaklar önce büyümeye başlar, sonra kol ve bacaklar, en son gövdemize sıra gelir, bu yüzden vücudumuzun bölümleri arasında orantısızlık oluşur. Bu yüzden sakarlık, hareketlerdeki düzensizlik gelişme sürecinde görülen doğal süreçlerdir. yaşadığın sakarlıkların sebebi büyümedeki orantısızlıktır.
- Genç kendini bu dönemde yorgun ve huzursuz hissedebilir; çünkü yaşla birlikte gençten beklenen sorumluluklar ve görevler artmıştır ve bu gence ağır gelebilir.
- Hormonlardaki değişimlerden dolayı sindirim sisteminde düzensizlikler olabilir. Bu da iştahta dalgalanmalara yol açabilir.
- Hızlı değişim, gelişim ve büyümenin sonucunda beden imajının yerleşebilmesi için, gencin bu değişimlere alışabilmesi daha çok zamana ihtiyacı vardır.
- Sivilce ve aknelerin; yüzde, vücutta ortaya çıkması normaldir. Sağlıklı beslenme ve cildini düzenli olarak temizleme ile bu sorunları en aza indirebilirsin.

Vücudunuzda ki bu değişimleri daha iyi anlayabilmek, daha çok özümsemek için fırsat bulduğunuz her an aynanın karşısına geçmeniz doğaldır.



PSİKOLOJİK DEĞİŞİMLER

Gençteki psikolojik değişimleri **hormonlar** (vücudun kimyasal dengesinde etkili olur ve pek çok davranışını doğrudan etkiler) ve **bedensel gelişimlerdeki hızlı değişim** etkiler.

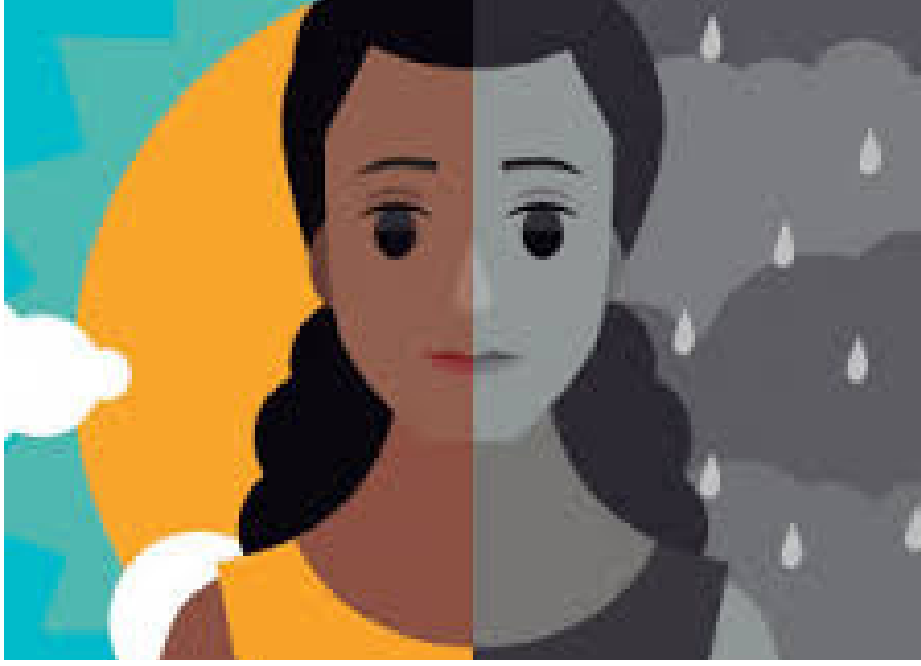
Gençlerin bu dönemde

- **Yalnız kalma isteği**
 - **Duygusallığın artması**
 - **Hayal dünyasına kaçmak**
 - **Ötoriteye karşı gelme isteği**
 - **Ders çalışmaya karşı isteksizlik**
 - **Cinsellik içeren konularla fazla uğraşma**
 - **Anlamlandırılmayan can sıkıntıları**
 - **Kendine güvensizlik**
 - **Hayal dünyasına kaçmak**
- gibi durumları yaşamaları gayet normaldir.

SOSYAL DEĞİŞİMLER

- **Gençteki fiziksel ve psikolojik değişimler sonucu toplumdaki yeri de değişir. Önceki çocuksu davranışlar yerini yetişkin davranışlarına bırakır.**
- **Genç kendi kimliğini kazanana kadar ebeveynleri, öğretmenleri, model aldığı farklı kişilerin davranışlarını taklit eder. En sonunda kendi kimliğine kavuşur.**
- **Bu dönemde gencin sosyal olaylara karşı da ilgisi artar. Genç fikir beyan etmekten hoşlanır hatta zaman zaman kavgalara karışabilir.**
- **Aileden Ziyade akran gruplarıyla zaman geçirmek genç için daha eğlencelidir. Sesli müzikler dinlemek, farklı giyim kuşam tarzlarına göre giyinmek genç için çekicidir.**
- **Gencin toplumdaki rolünün değişmesi kafa karışıklığı ve yorgunluk yaratabilir.**
- **Genç bazı zamanlarda ailesi ya da başkalarıyla birlikte bir etkinliğe katılmak istemeyip yalnız kalmak isteyebilir. Bu durum onun aile ile çatışma yaşanmasına neden olabilir.**





DUYGU DEĞİŞİMLERİ

Hormonal salgılar aynı zamanda duygu, davranış ve tutumlar üzerinde de etkili olur. Gözlenen davranışlar ise

- **Öfke,üzüntü,mutluluk vb duygular çok yoğun yaşanır. gençler bu yoğun duyguları ifade ederken el-kol hareketlerini çokca kullanırlar. zaman zaman sesler yükselebilir.**
- **Duygusal tepkiler düzensizlik gösterebilir. Aynı olaylara farklı zamanlarda farklı tepkiler gösterebilirler. Genç mutluyken bir anda ağlamak isteyebilir.**
- **Biyolojik-cinsel gelişme, duygululuktaki artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergenler hayal kurma yoluyla isteklerini düşüncelerine yansıtırlar.**

- **Gençler özellikle yeni durumlarla karşılaştığında heyecanlanıp korkabilirler. Heyecan dengesi tam oluşmadığı için duyguların kontrolü zordur.**
- **Gençler hayal kurma yoluyla isteklerini düşüncelerine yansıtırlar. Kurulan hayaller gencin ne olmak istediği, nasıl olmak istediğini gösterir.**



ERGENLİĞİ DAHA SAĞLIKLI ATLATABİLMEK İÇİN



BU DÖNEMDE YAŞADIĞINIZ ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK HATTA BU ZORLUKLARI KİŞİLİĞİNİZ VE YAŞAMINIZ İÇİN ÖĞRETİCİ DENEYİME DÖNÜŞTÜREBİLMEK İÇİN

Arkadaşlarınızı dikkatli seçin.

Size Zorbalık Yapılmasına İzin Vermeyin.

Cinsellikle ilgili konularda güvenli bir kaynaktan bilgi alın ve bir sorunuz olursa güvendiğiniz bir yetiştikinden yardım isteyin

Geleceğinizi planlamakla ilgili istekli olun.

Bir hobi eninin. Sporla, müzikle, dansla, okumayla ilgilenin.

Sağlıklı beslenmeye, vücut ve cilt temizliğine önem verin.

Uyku düzeninizi oluşturun. günde ortalama 8 saat uyumaya özen gösterin.

HAYIR demeyi öğrenin.

İstemediğiniz her konu da "Hayır" demekten çekinmeyin.

Öncelikle kendinize sonra çevrenize karşı nazik ve sabırlı olun :)

İhtiyaç hissettiğiniz konularda yardım istemekten çekinmeyin.

Kaynakça:

**Ergenlik Dönemindeki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları /George H.Orvin
Erken Büyüyen Çocuklar/Erdal Atabek Ergenlik
Psikolojisi/Prof.Dr.Adnan Kulaksızoğlu Çocuğunuz Ergenlik Çağında/Lowrence Bauman**