



ERGENLİK?

İbrahim Özaydın Ortaokulu

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Servisi**

ERGENLİK

- Buluğa erme ile başlayan, fizyolojik ve psikolojik değişmeyi içeren, bireyi sosyal olgunluğa hazırlayan bir yaş dönemidir.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Çocukluktan erişkinliğe bir geçiş dönemi
- Büyüme ve gelişmenin daha hızlı ve daha farklı olduğu dönem

ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER

FİZİKSEL

DUYGUSAL

ZİHİNSEL

SOSYAL

FİZİKSEL GELİŞİM

ERKEKLERDE GÖRÜLEN FİZİKSEL ÖZELLİKLER

- Bedenin İrileşmesi - Boy uzaması
- Kılınmalar
- Sesin Kalınlaşması
- Saçlı Bölge Ve Deride Yağlanma
- Erbezleri Büyümesi
- Omuzlar ve göğüs genişlemesi

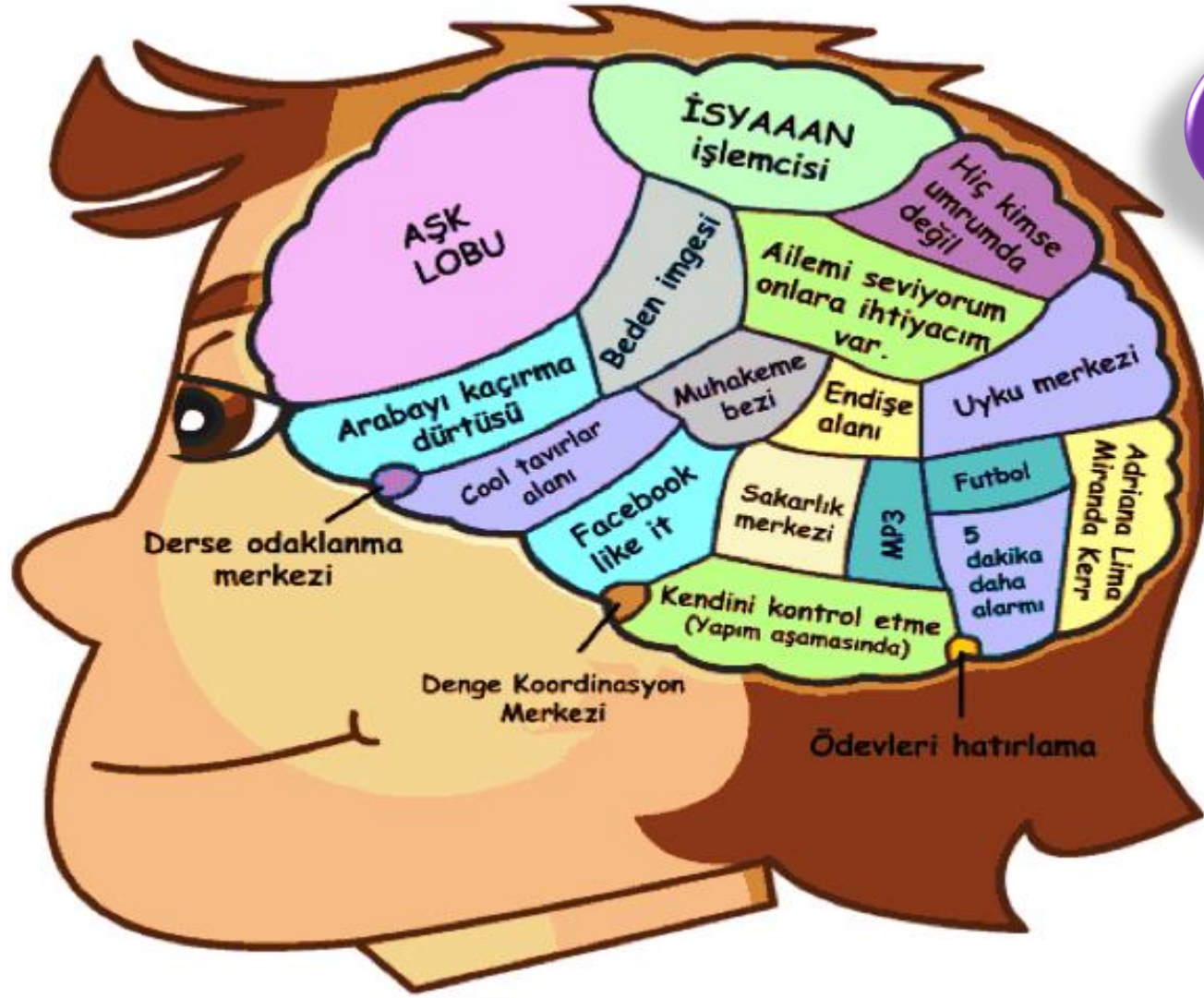
KIZLARDA GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Bedenin İrileşmesi - Boy Uzaması
- Vücut Gelişimi
- Vücutta Kılınmalar
- Saçlı Bölge Ve Deride Yağlanma
- Terleme
- Adet Kanaması
- Kalçalarda genişleme

DERİDE DEĞİŞİM

- Deri yağlanır, hormonlar düzelince yağlanma azalır
- Hormon düzensizliği sonucu kötü kokulu terleme sıkça görülür
- Sivilceler çıkar





Ergenlik Döneminde Ne Tür Duygusal Gelişmeler Yaşanır?

- Zıt duygular yaşar.



- Bir Yandan Yetişkin Olup Sorumluluk Almak,
- Diğer Taraftan Çocuk Kalıp Çocukluğun Güvenli Ortamı İçinde Olmak İster.

- Bağımsız Yaşamak İster
- Karşı Cinsle İlgi Duyar,
- Yoğun Duygular Yaşar.
- Erişkinlerin Kendini Dinlemediğini Düşünür Ve Öfkelenir.



Yaşanan Bu Çelişkiler Bağımsız Kişilik Geliştirilmesine Yardımcı Olan, Normal Gelişmelerdir.



Ergenlik Döneminde Ne Tür Zihinsel
Gelişmeler Yaşanır?





- Zihinsel Yeteneklerde Hızlı Gelişmeler Olur.
- Soyut Düşünme Yeteneği Kazanılır.
- Değer Yargıları Ve Toplumsal Olaylar Tartışılmaya Başlanır.
- Toplumsal Değerler, İnançlar Tartışılır.

- Daha Önce Oyuna Dayalı Olan Arkadaş İlişkileri Yerini,
- Ortak Sorunların Ve Diğer Konuların Tartışıldığı Sohbet Şeklini Alır.



Ergenlik Döneminde Ne Tür
Sosyal Gelişmeler Yaşanır?



Sosyal İlişkiler

- ✓ Kişiyeye özel kalması gereken durumlara ihtiyaç duyulur.(Yalnız Kalma İsteği)
- ✓ Yeni şeyler deneme merakında artış olabilir.
- ✓ 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.
- ✓ Kimlik arayışına girilir
- ✓ Yoğun bir duygusallık yaşanır
- ✓ Çabuk heyecanlanma, çabuk öfkelenme, çabuk alınma...
- ✓ Boş vermişlik söz konusudur, Fikir bazında çatışma yaşarlar,



HERKES BANA BAKIYOR DÜŞÜNCEİ YOĞUN ŞEKİLDE HİSSEDİLİR!

Arkadaş ilişkileri

- Bu dönemde birey için, arkadaş grupları çok önemlidir.
 - Aralarında arkadaş grupları oluştururlar, grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır.
 - Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar.
 - Her birey bir arkadaş grubunda olmak ister.
 - Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir.
- Erkeklerin kurdukları gruplar daha kalabalıktır, ilişkiler yüzeyseldir.
 - Kızlardan oluşan gruplar daha küçüktür, ilişkiler ise daha sıkıdır.
 - Aile içinde geçimsizlik ve dengesizlik olan bireylerde, bir baskı hakim ise, masum arkadaş grupları yerini çeteye bırakır.

❑ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLER NE DİYOR?

Ergenlik dönemindeki bireyler ise aileleri hakkında şunları düşünürler:

- Beni dinlemiyorlar, saymıyorlar.
- Ayrı oda istiyorum ve mekanıma karışmasınlar.
- Özgürlük ve uygun harçlık istiyorum.
- Arkadaşlarımla ve benle dalga geçmesinler.
- Ne yapacağımı söylemesinler.
- Bana çocuk muamelesi yapmasınlar.

❑ EBEVEYNLER NE DİYOR?

Aileler ergenlik dönemindeki çocukları için şunları düşünürler:

- Anlayamıyorum, çok tutarsız.
- Aileden koptu, bencil ve çıkarıcı.
- Saygısız, kaba, muhalefet, beğenmiyor.
- Hırçın, öfkeli, sakar, süslü, alıngan.

Ergenlikte iletişim

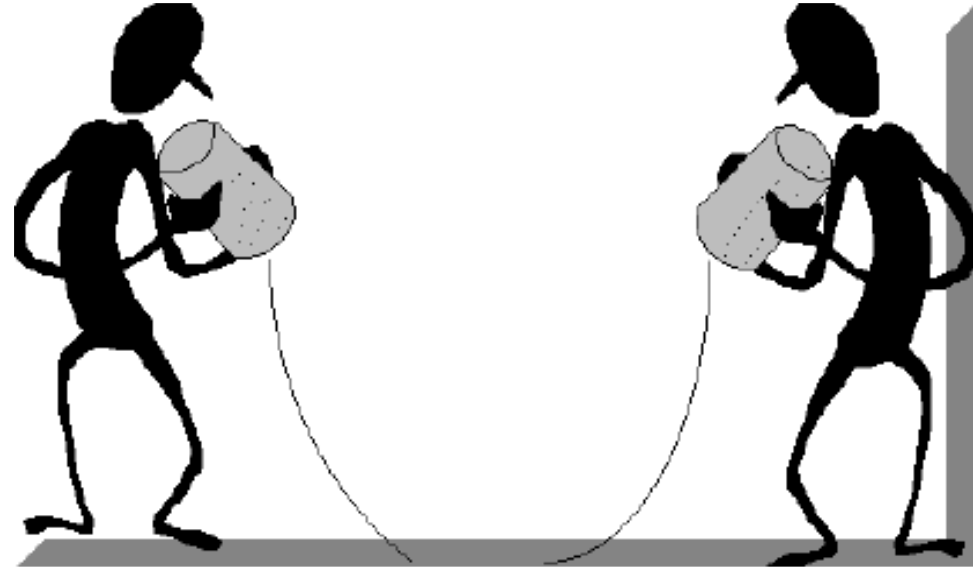


Doğru İletişim İçin:

- ✓ Kendimizi başkalarının yerine koyabilmek(Empati kurabilmek),
- ✓ Karşımızdaki bireye saygı duymak
- ✓ Sebep-sonuç bağlantıları kurarak olayları anlamlandırmak,
- ✓ Samimiyet ve dürüstlük göstermek,
- ✓ Ben diliyle konuşmak, karşıdakini yargılamamak, sen dilini kullanmamak,
- ✓ Öfkeliyken, üzgünken iletişime ara vermek,
- ✓ Saldırgan tavırlar takınmamak,
- ✓ Alttaki niyeti test etmek, sadakati, sevgiyi iletmek gerekir.
- ✓ Yeri ve zamanı uygun olduğunda mizah kullanmak

AİLE ve AKRANLARLA HATALI İLETİŞİM

- ❖ İyi dinlememe
- ❖ Öneri getirme, bir bilenmiş gibi davranma
- ❖ Yargılama
- ❖ Emir verme
- ❖ Uyarma, tehdit etme
- ❖ Analiz etme
- ❖ Teselli etme
- ❖ Alay etme, ad takma
- ❖ Konu değıştirme, iletişimde görülen hatalı davranışlardır.



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM!**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE
REHBERLİK SERVİSİ**

