

ERGENLİK DÖNEMİ



**İBRAHİM ÖZAYDIN
ORTAOKULU
PDR SERVİSİ**

❖ Ergenlik, 11–20 yaşları arasında görülen bedensel, zihinsel, duygusal gibi birçok alanda değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemini genel olarak çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlayabiliriz.



- ❖ İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır ve gerekli olgunluk düzeyine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir.



- ❖ Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak kızlarda 11-13, erkeklerde 13-15 yaşları arasında başlar.
- ❖ Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Kızlar ergenliğe daha erken girerler.



Fiziksel Değişimler

Boy uzaması.

Kilo artışı.

Vücutta kıllanma (koltuk altı ve cinsel bölgede).

Deride yağlanma.

Sivilce çıkması.

Ter salgısının artması.

Kasların gelişmesi.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, psikolojik ve zihinsel gelişiminde önemli bir aşamadır. Bu dönemde, gençler hem vücutlarında hem de düşünsel dünyalarında büyük değişimler yaşar. İşte ergenlik döneminin psikolojik ve zihinsel değişimlerine dair bazı temel noktalar:

1. Kimlik Gelişimi

Ergenlik, kimlik gelişiminin en yoğun yaşandığı dönemdir. Bu süreçte ergen, kendini tanımaya çalışır ve toplumdaki rolünü belirlemeye başlar.

Erik Erikson'un kimlik gelişimi teorisine göre, ergenlik döneminde kimlik vs. rol karmaşası krizi yaşanır. Genç, kimin olduğunu keşfetmek için çeşitli roller dener.

Aile, arkadaşlar ve toplum, bu kimlik gelişimini şekillendirir.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

2. Bilişsel Gelişim

Jean Piaget'nin bilişsel gelişim teorisine göre, ergenlik döneminde "somut işlemler" evresinden "soyut işlemler" evresine geçiş yapılır. Bu, ergenin soyut düşünme yeteneğinin artması, mantıklı ve sistematik düşünme becerisinin gelişmesi anlamına gelir.

Ergenler, hipotezler kurabilir, olasılıkları değerlendirir ve daha geniş bir perspektiften olayları analiz edebilirler.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

3. Duygusal Değişimler

Ergenlik dönemi, duygusal iniş çıkışların sık yaşandığı bir dönemdir. Hormon değişimleri nedeniyle duygusal hassasiyet artar.

Ergenler sıklıkla öfke, kaygı, depresyon gibi duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler. Bu duygular, bazen kendilerini dışa vurduklarında, bazen de içsel çatışmalarla ortaya çıkar.

4. Bağımsızlık Arzusu

Ergenlik, bağımsızlık kazanma isteğinin güçlü olduğu bir dönemdir. Gençler, ailelerinden ve otorite figürlerinden bağımsızlıklarını ilan etmeye çalışırlar.

Bu, çatışmalara yol açabilir çünkü ergenler genellikle daha fazla özgürlük ve kendi kararlarını alma isteği duyarlar.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

5. Sosyal İlişkiler

Arkadaşlıklar ve sosyal ilişkiler, ergenlikte büyük önem taşır. Gençler, kendilerini anlamak için arkadaşlarıyla yoğun bir şekilde etkileşimde bulunurlar.

Aile ilişkileri ise bazen gerginleşebilir çünkü ergen, bağımsızlık arayışıyla birlikte ailevi bağlılıkları sorgulamaya başlar.

6. Cinsel Kimlik ve Cinsellik

Cinsel kimlik gelişimi, ergenlikte önemli bir yer tutar. Gençler, cinsel kimliklerini keşfederken, cinsellik konusunda da çeşitli düşünce ve duygular geliştirirler.

Bu dönemde, cinsel kimlik ve cinsel yönelim konusundaki belirsizlikler, gençlerin duygusal karmaşalarını artırabilir.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

7. Risk Alma Davranışları

Ergenler, risk alma davranışları sergileyebilirler. Bu davranışlar, çoğunlukla beyin gelişiminin henüz tamamlanmamış olmasıyla ilgilidir. Gençlerin riskleri daha düşük bir olasılıkla değerlendirmesi, cesaretli veya impulsif kararlar almalarına yol açabilir.

Alkol, uyuşturucu kullanımı, cinsel deneyimler gibi riskli davranışlar bu dönemde yaygın olabilir.

8. Öz Farkındalık ve Eleştirel Düşünme

Ergenlik dönemiyle birlikte, bireyler kendi benliklerine dair daha derin düşüncelere dalarlar. Bu süreç, öz farkındalığın arttığı ve eleştirel düşünmenin geliştiği bir dönemi işaret eder.

Ergenler, kendilerini toplumda nasıl gördükleri ve başkalarının kendilerine dair ne düşündüğü konusunda hassas hale gelebilirler.

Zihinsel ve Psikolojik Değişimler

9. Değerler ve İnançlar

Ergenlik, kendi değer sistemini oluşturma sürecidir. Gençler, ailelerinin, toplumlarının, arkadaşlarının etkisiyle yeni inançlar ve değerler geliştirmeye başlarlar.

Bu değerler, bazen ergenlerin aileleri ve toplumlarıyla çatışmasına neden olabilir.

Ergenlik dönemi, karmaşık ve zorlayıcı bir süreçtir, ancak aynı zamanda bireyin büyüme ve olgunlaşma yolunda kritik bir aşamadır. Bu süreç, sağlıklı bir şekilde geçildiğinde, bireyin özgüvenli, bağımsız ve kendine güvenen bir yetişkin olmasına yardımcı olabilir.

İBRAHİM ÖZAYDIN ORTAOKULU PDR SERVİSİ

TEŞEKKÜRLER

