



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



# ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

## ERGENLİK NEDİR?

İnsanlara yaşları ilerledikten sonra hayatlarında en mutlu ve en mutsuz oldukları zamanlar sorulsa alınacak cevapların çoğu ergenlik dönemi olacaktır. Ergenlik dönemi insanların hayatında önemli bir yere sahiptir.

***Peki, ergenlik nedir?***

## ERGENLİK

Adolescence sözcüğü Latince kökenli “adolescere” sözcüğünden türetilmiştir. Adolescere, “büyüme”, “olgunlaşma” anlamına gelmektedir. Ergenlik dönemi, erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemini oluşturmaktadır. Endüstriyel toplumlarda ana babaya bağımlı olarak geçirilen süre arttığı için ergenlik dönemi de genellikle daha uzun olmaktadır.





PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## BESLENME DÜZENİ

Beslenme, çocuk için yaşamsal bir öneme sahiptir. Bu nedenle anne - babalar çocuklarının beslenmeleriyle çok yakından ilgilenirler. Çocuklarının yeme düzenlerinin ve iştahlarının bozulmasında endişelenirler. Ancak çocukların yeme düzenlerinin bozulması birçok nedenden dolayı normal karşılanmalıdır. Çocuğun herhangi bir fiziksel rahatsızlığı, uyku düzensizliği vb. nedenler çocuğun iştahının bozulmasına yol açabilir. Yemek yeme sorunları ailelerde sık karşılaşılan bir durumdur.

Bu soruna karşı çocuğa istediğini, istediği miktarda vermek en doğru yöntemlerden biridir. Çocuğun tabağına az miktarda yemek konularak tekrar istenmesi sağlanmalıdır.

## UYKU DÜZENİ

Bu dönemde çocuğunuz 10-11 saat sürekli gece uykusuna ihtiyaç duyar. 10-11 saatten az uyuyan çocukların okul başarısı iyi olamayabileceği gibi, bu durumdan büyüme de olumsuz etkilenir. Büyüme hormonu kanda özellikle gece uykusu sırasında yüksek düzeylere çıktığından, çocuğunuzun yeterli süre uyuduğundan emin olmalı, gerekirse uzman tavsiyesi almalısınız.

Anne- babalar çocuklarını uyutmak konusunda aşağıdaki davranışlardan kaçınmalıdır:

- Çocuğun yatmamasına izin verme
- Çok fazla öykü okuma ve oyun oynama
- Çocuğun yanında yatma

## ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİMLER

Erinlik, ergenlik yıllarının başlangıcında, hızlı değişikliklerin meydana geldiği döneme verilen isimdir. Erinlikte hızlı beden gelişimi ve hormonların faaliyeti ile fiziki olgunluk aşamasına ulaşılır. Bu dönemde üç önemli fiziksel değişim görülür. Beden ölçülerindeki değişimler, boy ve ağırlık değişimleri olarak kendini gösterir.

Ergenlik belirtilerinin başlaması ile birlikte hormonların etkisiyle de boy uzamasında belirgin bir hızlanma görülür. Ergenlik başlangıcında erişkin boy uzunluğunun yaklaşık %80'i, 2- 4 yıl içinde erişkin boyun % 99 una erişir. Boy büyümesi ergenliğin son evrelerinde giderek yavaşlayarak kızlarda 16-18, erkeklerde 18-20 yaşlarında durur. Erkeklerde omuzlar genişler, kalça dar kalır; kızlarda ise tersi olur.





PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## RUHSAL DEĞİŞİKLİKLER



- Kendi sınırlarını keşfedip tekrar düzenleme ve ebeveyn otoritesini test etme,
- Kimlik mücadelesinin başlaması,
- Sözel ifade yeteneğinin kuvvetli olmasına karşın kendini daha çok hareketlerle ifade etme eğilimi,
- Çalışma becerilerinin belirgin olarak artmasına karşın, eğlenceli aktivitelere öncelik tanıma,
- Ebeveynlere zaman zaman kaba davranma, onların ideal hallerini sorgulama ve anne babadan farklı yetişkinleri model alma,
- Kimi zaman huysuzluk etme ve çocuksu davranışlara dönme eğilimi,
- Yakın arkadaşların önem kazanması, bu doğrultuda giyim ve alışkanlıkların şekil değiştirmesi ve arkadaş aktivitelerini tercih etmeleri en belirgin özellikleridir.





PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## ERGENLİK DÖNEMİNDE NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- Ergenlik belirtilerinin gecikmesi durumunda dikkatli olunmalıdır. 13 yaşını bitirmiş bir genç kızda hala meme dokusunda büyüme başlamamışsa, 14 yaşını bitirmiş bir erkekte yumurtalık torbasında büyüme henüz başlamamışsa mutlaka doktor görüşü alınmalıdır.
- Ergenin bilgisayar ve internetle ilgilenme süresi kontrol altında tutulmalıdır. Ergene internet kullanımıyla ortaya çıkabilecek riskler anlatılmalıdır. Ergenin sanal ortamlar yerine doğal ortamlarda bulunması teşvik edilmeli, ergenin yaşlılarıyla doğal ortamlarda görüşmesi için fırsat yaratılmalıdır.
- Ergenlik döneminde aileye bağlılık da son derece önemlidir. Ergenlik döneminde aileler, çocuklarıyla yeterince zaman geçirmelidir. Ayrıca çocukların en çok ihtiyacı olan şey sevgiyle birlikte ailenin koyacağı sınırlar ve kurallardır.
- Günümüz ergeni gün içinde öfkenizi pek çok defa üst kısımlara taşıyabilir, size göre yanlış olan davranışlar sergileyebilir, sınırlarınızı zaman zaman zorlayabilir. Bunun için öfke ile baş etmeye çalışılması gerekmektedir. Ayrıca “Yapamıyorum”, “Baş edemiyorum”, “Benden bu kadar!” gibi olumsuz düşüncelere kapılmamalı ve ergenliğin bir geçiş dönemi olduğu unutulmamalıdır.
- Aileler, ergenin arkadaşlarını tanımaları ve birlikte neler yaşadıklarını öğrenmeleri önemlidir. Ergenin, neler yaptığının, hangi sosyal çevresi olduğunun, kötü alışkanlıkları var mı, yok mu? du dönemde daha çok takip edilmelidir.

## BESLENME

Ergenlik döneminde beslenme en az bebeklik döneminde olduğu kadar önemlidir. Bu dönemde ergen çok hızlı gelişimler gösterebilir. Bu yüzden sağlıklı ve düzenli beslenmesi gerekir.

Ergenin beslenme düzeni zamana zaman problemlidir. Bu problemlerden bazıları şunlardır;

- Günümüz, ergeni gereğinden fazla hazır gıda ve abur cubur tüketmekte, bu nedenle yararlı gıdalardan uzaklaşmaktadır. Sık sık tüketmek istediği hamburger, kızarmış patates ve çips gibi gıdalarla gereğinden fazla trans yağlar-doymuş katı yağlar gibi zararlı yağlar yüklendiğinin; metabolizmasının kaldıracabileceğinden daha fazla miktarda tuz, şeker ve kolesterol tükettiğinin; ayrıca gereksiz kalori aldığı bilincinde değildir.





PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



•Süt, ayran, taze meyve suyu gibi yararlı içeceklerden ziyade asitli içecekler tüketen ergenler bulunmaktadır. Kemiklere bol kalsiyum girmesi gereken bu dönemde, kolalı içecekler kemikler için en büyük kötülüğü yaparak yüksek miktarda fosfor içermesi sebebi ile kalsiyumun dışarı çıkmasına neden olur.

•Ergenler bol lif, vitamin ve mineral sağlayacak olan meyve ve sebzeleri de yeterince tüketmemekte, özellikle anne ve babanın, çocuğunun her istediğini gerçekleştirme eğilimi olan ailelerde sebze yemekleri çok az tüketilmektedir.

•Ergenler yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle gıdalarla yeterince B vitamini ve demir minerali almamanın getirdiği kansızlık sorunuyla da karşı karşıya kalabilmektedir.

## SPOR

Ergenlik döneminde fiziksel aktivite, egzersizler oldukça önem taşımaktadır. Her okul çocuğunun yoğun ilgi duyduğu veya imkânlarının elverdiği bir spor dalında faal olması, teşvik edilmesi gereken bir durumdur. Spor aktivitelerine katılan ergenlerde şu değişiklikler görülür.

- Özgüveni artar, kendisiyle daha barışık olur.
- Hayatta karşısına çıkan engellerle daha rahat başa çıkar, her zaman daha motive olur.
- Bağımsız kararlar almayı öğrenir.
- Olumlu karakter özellikleri geliştirir.
- Aynaya baktığında kendini daha çok beğenir.
- Toplumda kendine değer biçmekte zorlanmaz.
- Sorumluluk alma konusunda daha istekli olur.
- Otoriteyle baş etmeyi öğrenir.

*Her Gün Düzenli Olarak  
Tüketilmesi Gereken Besin Grupları*

*Tahıllar grubundaki gıdaların  
kepekli olmasına özen  
gösterilebilir.*

*Sebzeler; brokoli, ıspanak, pazı  
gibi koyu yeşil renkteki sebzeler  
veya balkabağı, havuç gibi  
turuncu sebzeler birinci sırada  
tercih edilmelidir.*

*Meyveler; her gün tercihen tek  
çeşit yerine çeşitli meyve  
elerin tüketilmesi, hazır meyve  
suyu tüketiminin ise  
özendirilmemesi gerekir.*



**Spor yapmak, iç disiplin kazanma açısından çok önemlidir.**

**Ergen, belli spor kurallarına uyar, hayat yolunda daha başarılı olur ve kötü alışkanlıklardan korunur.**



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



## ERGENLE İLETİŞİM NASIL KURULUR?

- Temel ihtiyaç anlaşılma ve ilgilenilmek olduğundan ilk adım dinlemeyi bilmektir. Sabır göstermek, karşılaştırma yapmamak ve yargılamamak zorlu bir yolculuktur. İletiler davranışa yönelmelidir, kişiliği hedef almamalıdır. Sonuç değil, süreç odaklı; yapıcı eleştirilerin bulunduğu iletişimi geçerli kılmak gerekir.
- Ailede tutarlılık ve kabul edici ebeveyn tutumu önemlidir. DEMOKRATİK ve ADİL olabilmek önemlidir. Ne baskıcı ne de aşırı esnek olunmalıdır.
- Aile ile ilgili bilgilerin aktarılması sağlanmalıdır. Aile ile ilgili kararlarda katılımı sağlanmalı ve sorumluluk verilmelidir.
- Ergenin yaşının getirdiği özerk olma duygusunu desteklemek için kurallarda esneklik sağlanmalıdır.
- Olumsuzlu yapmamasını söylemek yerine olumluyu yaptığında, davranışını vurgulamak önemlidir. Ani değişikliklerine soğukkanlı yaklaşabilmek ve soruna uygun çözümler getirmeye çalışmak gerekir. Kendi duygularınız konusunda GERÇEKÇİ ve DÜRÜST olunmalıdır.

**ERGENLE İLETİŞİMDE  
SEVGİNİZİ,  
GÜVENİNİZİ  
HER FIRSATTA DİLE  
GETİRMENİZ ÇOK  
ÖNEMLİDİR.**

**ERGENLİK  
DÖNEMİNİN TEMEL  
İHTİYACI  
“ANLAŞILMAK” &  
“İLGİLENİLDİĞİNİ”  
BİLMEKTİR.**

### KAYNAKÇA

Arman, R. A., Bereket, A., Ateş, E. (2011). Kim Korkar Ergenlikten. İstanbul: Doğan Kitap.

Boisvert, C., (2016). Eyvah Ergen Var. İstanbul: Tara Kitap.

St. Clements University, (2015). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Türkiye Yayınları.

Tarhan, N., (2018). Bilinçli Genç Olmak. İstanbul: Timaş Yayınları.

Yazgan, İ. B., Bilgin, M., Atıcı, K. M., (2012). Gelişim Psikolojisi, Ankara: Pegem Akademi.

Aydın, B., (2010). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayınları.