



ERGENLİK DÖNEMİNİN ZİHİNSEL, RUHSAL VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ

ERGENLİK DÖNEMİ

- Başlangıç ve bitiş zamanları kesin sınırlarla belli değildir.10-20 yaşları arasındaki evreye verilen isimdir. En belirgin özelliği hızlı bir büyüme ve gelişme görülmesidir

- **Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık 2 yıl daha erken girer.**
- **Boy uzaması erkeklerde daha fazla olur**
- **Erkekler 10 cm kızlar 8 cm**
- **Tüm ergenlik döneminde kızlar 18-23 cm erkekler 25-30 cm uzar.**

- Her iki cinste de saç ve derilerinde yağlanma artabilir; sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir
- Ergenlik dönemi, duygulardaki çeşitlilik ve iniş çıkışlarla da bilinir. Yeni duyguları tatmak, bunları uç boyutlarda yaşamak, coşku verdiği kadar yorucu da olabilmektedir.

- **Ergenlik döneminde, zihinsel düzeyiniz de hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, sonuca yönelik seçim yapabilirsiniz.**

•Ancak başlangıçta henüz çok yönlü düşünme yeteneğiniz oluşmadığı için, bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir veya kuvvetle savunduğunuz görüşünüzden kısa sürede vazgeçebilirsiniz.

- **Bu dönemde sizler acımasız birer eleştirmen olur, herkes ve her şey hakkında bazen peşin yargılara da varabilirsiniz**

- **Ergenlik döneminin başlangıç günleri, ruhsal ve bedensel değişimlerin neler olduğunun fark edildiği ve anlaşıldığı dönemlerdir. Bunu izleyen yıllarda, artık kendinizi tanıdığınız biçimi ile çevrenizdekilere kabul ettirme çabasına gireceksiniz; bağımsızlığınızı doyasıya yaşamak en büyük uğraşınız olacak.**

- **Bu nedenle zamanınızı daha çok ev dışında geçirmeye çalışacak ve nerede olduğunuzun sorulmasını da kimliğinize yapılan bir saldırı gibi algılayabileceksiniz.**

•Gidilecek yerler ve dönüş saatlerinin tartışılması sancılı olabilir. Nereye gittiğinizin ve ne zaman döneceğinizin konuşulması bir denetim değil, birlikte yaşayan insanların birbirlerine saygılarının gereğidir ve aile üyelerinin birbirlerini önemseyişinin bir göstergesidir.

- **Bu dönemde pek çok gencin, büyüklerin önerilerini kendilerine yönelik aşırı karışmalar olarak algıladıkları görülmektedir.**

- **Tepkisel davranmaktan uzaklaşma, ruhsal olarak büyümenin önemli bir göstergesidir.**
- **Ergenlik döneminde kendi kararlarınızı vermek ve bir an önce özgür olmak isteyebilirsiniz.**

- **Tümüyle bağımsız olmak eğitim ve deneyim birikimiyle kazanılır.**
- **Bu nedenle bu dönemde anne, babanıza kulak vermenizde yarar vardır.**

- **En güzeli evinize ve sevdiklerinize BAĞLILIĞINIZI sürdürerek BAĞIMSIZLIĞINIZI kazanmanızdır.**

Ergenlik döneminde aile içi ilişkiler

- Ergenler, bağımsızlık istekleri doğrultusunda anne, baba ve aileledeki diğer büyükleriyle bazı tartışmalar yaşayabilir.

- **Bu çatışmalar genellikle gündelik konulardadır; kiminle arkadaşlık edileceği, zamanın nasıl geçirileceği, ne yeneceği, ders çalışmanın nasıl olacağı gibi.**

• Sorunlar karşılıklı birbirini dinlemeyle, kızgınlığa ve kırgınlığa düşmeden, hoşgörü ve yapıcı tartışmayla çözülebilir.

Ergenlik döneminde arkadaşlarla ilişkiler:

- Bu yaşlarda çocukluk yıllarına göre arkadaşlarla ilişkilerin niteliğinde de önemli değişimler yaşanır .
- Ancak eskiden daha çok oyun ağırlıklı olan ilişkilerde artık uzun söyleşilerin ve birlikte olmanın verdiği keyif de ortaya çıkar.

- **Bu yaşlarda giyim şekli, sa biçimi gibi konularda arkadaşlar gittikçe daha fazla belirleyici olur. Sizler de arkadaşlarınız gibi görünmek ve davranmak isteyebilirsiniz.**

•Ortak değişim ve sorunlar yaşadığınız, sizinle aynı cinsiyetteki kişilerle daha yakın ilişki içine girersiniz. Bu dönemin özellikle ilk yıllarında kız çocuklar kız arkadaşlarıyla, erkek çocuklar ise erkek arkadaşlarıyla daha yakın olurlar.

- **Kızlar az sayıda kişiyle yakın arkadaşlık kurar, her etkinliği aynı arkadaşlarla paylaşmaktan zevk alır.**

- **Erkeklerin daha çok sayıda arkadaşı olur ve değişik etkinlikleri farklı arkadaşlarla yapmaktan zevk alabilirler. Örneęin top oynamak için ayrı ya da ders çalışmak için ayrı grupları seçebilirler.**

- **Ergenlik döneminde karşı cinsiyet (kızlar için erkekler, erkekler için kızlar), biraz uzaklaşılan ancak bir ölçüde de çekici bulunan ve merak edilen bir özellik kazanır. Genel olarak karşı cinsiyetle iyi dostlukların, arkadaşlıkların gelişmesi biraz daha ileri yaşlara (16-17) kayar.**

- **Bu yaşlarda kızlarla erkeklerin arkadaşlık etmesi; yaşama hazırlanmaları, kendilerini daha iyi tanımaları, olayları olumlu algılamaları için çok yararlıdır.**
- **Cinsiyet farkı gözetmeksizin kuracağınız arkadaşlıklar sanat, spor ya da günlük etkinliklerinizi daha anlamlı kılacaktır.**

- **Bazı kişiler kızlarla erkeklerin ancak flört ilişkisi içinde birlikte olabileceklerini düşünmektedir.**
- **Bu tür bir yaklaşım, kızlarla erkekler arasında sağlıklı dostlukların ve dayanışmanın oluşmasını engelleyebilir**

•Başkalarına benzemeli misiniz?

Bedensel özellikleriniz, duygularınız, zekânız, hoşlandığınız şeyler, yapabildikleriniz ve yapamadıklarınızla siz "biriciksınız, teksiniz".

• **Bazı yönlerden başkalarına benzer, bazı yönlerden benzemezsiniz.**

Arkadaşlarınız kadar hızlı koşamayabilirsiniz, ancak belki daha iyi şarkı söylüyorsunuzdur.

Başkalarının hoşlandığı şey sizin için çekici olmayabilir. Kısacası siz sizsinizdir.

**•Düşünceleriniz,
duygularınız ve
bedeniniz sizindir.**

- **Bedeninizi, duygu ve düşüncelerinizi geliştirmek ve korumak artık sizin görevinizdir.**
- **Bu size bir sorumluluk yüklemekle birlikte, bu sorumluluğun onurunu da vermektedir.**

- **Bu nedenle, istemediğiniz ve kendinizi rahat hissetmediğiniz biğimde size yaklaşan kişilerin durdurulması en önemli haklarınız dandır.**

**•Bunu yapan bir arkadaşınız,
büyüğünüz ya da
tanımadığınız bir kişi olabilir.
Böyle bir durumda hiç
çekinmeden
güvenebileceğiniz
büyüklerinizden ve
ilgililerden yardım
isteyebilirsiniz.**

- **Güzel duygularınızı ve düşüncelerinizi olduğu kadar, korku, kaygı ve öfkelerinizi de paylaşabilmeniz sizi rahatlatacaktır.**

•Ayrıca sorunlar yaşandığında pek çok farklı çözüm yolunun bulunabileceğini de unutmayın.

•Gereksinim duyduğunuzda sağlık kuruluşlarına başvurmaktan, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemekten çekinmeyin.