



ERGENLİK DÖNEMİ (12-21 YAŞ)

- Ergenlik; çocukluktan çıkıp, gençliğe adım atma dönemidir.
- Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.
- Ergenlik, büyümenin doğal bir parçasıdır.
- Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE GELİŞİM

- FİZİKSEL GELİŞİM
- ZİHİNSEL GELİŞİM
- DUYGUSAL GELİŞİM
- SOSYAL GELİŞİM
- CİNSEL GELİŞİM

FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik; buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk

alma dönemi olan çocukluk ve gençlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur.

Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır, bunun sebebi bireysel ayrılıklardır.Sağlık ve bedensel yönden koşullar iyileştikçe ergenlik yıllarının başlangıcı olarak kabul edilen erinlik daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır.

Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak en önemli gelişmeler; boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir.

Ergenlik değişiklikleri kızlarda genellikle erkeklere göre 1-2 yıl önce başlar ve biter.

Ergenlikte elle ayakların, kolların ve bacakların önce büyüdüğünü görmekteyiz.Ergenliğin başlangıcında, önce el ve ayaklar yetişkinen alacağı boyu ulaşırlar.Kollar ve daha sonra bacaklar uzar.Kolların vücuda göre önce uzaması, kolla diğer organların boyları arasında orantısızlık yaratır.El-kol hareketlerini düzenleyememe, sakarlık yapma gibi sonuçlar gelişme sürecinde görülen ve ergenin beden imajını etkileyen davranış biçimlerindedir.

ÇABUK BÜYÜMENİN SONUCUNDA BEDEN İMAJININ YERLEŞEBİLMESİ İÇİN ERGENİN ZAMANA İHTİYACI VARDIR.

Büyüme ve gelişmenin hızı, miktarı ve zamanı bakımından normal çocuklar arasında önemli farklar bulunmaktadır. Bazı çocuklar daha çabuk büyüyerek ergenliğe akranlarından önce girebilir ve bedence gelişmelerini önce tamamlayabilirler.

Büyüme ve gelişme; kalıtımın, hormonların ve beslenmenin etkisi altındadır.Sağlık durumu, coğrafi koşullar ve iklim de büyüme ve gelişmeyi etkilemektedir.

ZİHİNSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminde zeka, gelişmesini sürdürse de boy uzaması gibi birden sıçrama göstermez.Ancak ergenliğe erken giren ve girmemiş aynı yaştaki gençlerin ortalama zekaları karşılaştırıldığında, ergenliğe girenlerin zekası biraz daha yüksek çıkmaktadır.

Zekanın ergenlik çağına kadar dik bir eğri boyunca hızlı geliştiği, 15-16 yaşlarında doruğa çıktığı , ondan sonra daha yatık bir eğri izleyerek 20 yaşına kadar yavaş bir gelişme gösterdiği kabul edilmektedir.

12 yaşından başlayarak çocuklarda soyut düşünme yeteneği hızlı bir gelişme gösterir.Çocukluğun somut düşünme biçimi yerini soyut kavramlarla ve simgelerle düşünmeye bırakır.Yani bu dönemde kavramları kullanarak yeni kavramlar ve düşünceler üretebilme yeteneği, yaratıcı ve üretici düşünme biçimi gelişir.

DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik-cinsel gelişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında , hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilenmesine neden olur.

Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Duyguların yoğunluğunda artış ve heyecan düzensizlikleri
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Tedirgin ve huzursuz olma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik

SOSYAL GELİŞİM

Ergen her toplumda o çağa özgü duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içindedir.Bu çağda da duygusal coşku

ve taşkınlık çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrılme, ilgi çekme, rol sahibi olma gibi durumlar ergenleri doğrudan etkilemektedir.

Bir çocuğun ergen olması, toplumda saygınlık kazanma ve statü sahibi olma gibi gereksinmelerin görülmesi ile birlikte toplumsal gelişimce uyum süreci başlar.

Ergenlik dönemi, kişinin toplumsal nitelik kazandığı bir kimlik arayışı dönemidir. Kimlik arayışı; kişiliğe şekil vermek, içinde bulunduğu çevrenin ekonomik ve sosyo-kültürel koşulları etkisi altında sorumluluk ve özerklik arasında denge kurma çabasıdır.

Gencin toplumda rol ve yer sağlaması ve kimliğini bulması özdeşleşme süreciyle gerçekleşir. Özdeşleşme, bir kimlik kazanma sürecidir. Kimlik başka insanlarla iletişim ve etkileşim sonucu elde edileceğinden; genç, arkadaş grupları içinde sağladığı uyumla farklı rolleri dener. Bu rollere ilişkin davranışlar yapar. Böylece grup gence kimlik ve toplumsal çevre kazandırır.

CİNSEL GELİŞİM

Kız ve erkeklerde buluğa girecekleri dönemden yaklaşık bir buçuk yıl önce cinsel içerikli değişiklikler başlar. Bu değişimler kızlarda 10 yaşlarında, erkeklerde 11-12 yaşları civarında olmaktadır. Buluş öncesi denen bu denen bu dönemde karşı cinsle ve cinsel sembollerle ilgilenme, daha kadınsı veya erkeksi tavırlar geliştirme gibi davranışlar gözlenebilir.

Kızlarda ve erkeklerde ergenlik döneminde görülen en önemli değişiklikler; üreme organlarının gelişimi, yağ bezlerinin ve bazı hormonların gelişimi sonrası vücut yapısının değişimi, ter bezlerinin gelişimi, sesin ve vücut kokusunun değişimi, vücutta kıllanma vb. gibidir.

Buluş çağına girmeden önce çocuklar, cinsel konulara artan bir merakla ilgi duyarlar ve kendi vücutlarındaki değişiklikleri dikkatle izlerler. Anne-baba, çocuğunun yaşına uygun olarak göstermesi gereken değişiklikleri gösterip göstermediğini incelemelidir. Ancak bu konudaki ilgisini belli etmek, sık sık soru sormak doğru değildir. Kız çocuğunun annesi tarafından, erkek çocuğunun da babası tarafından daha cinsel gelişme belirtileri başlamadan bu devreye hazırlanmaları şarttır. Öncelikle kız çocukların karşılaşacakları özel durumlar hakkında annesi tarafından aydınlatılması, gerekli sağlık ve temizlik kurallarının öğretilmesi, çocukların olumlu ruh ve beden sağlığı gelişmeleri için elzemdir. Ülkemizdeki kızların cinsel değişikliklere yeterince hazırlanmadıkları bildirilmektedir.

Cinsiyet rolü; kadının ve erkeğin nasıl düşüneceğini ve hissedeceğini belirleyen ve kısmen çevre tarafından verilen bir roldür.

Anne-babanın çocuklarının cinsiyetlerine has davranışları ödüllendirmeleri, bu davranışların çocuk küçük yaşta ayırma sağlar. Okul öncesi çağda ve son çocuklukta çocuklar aynı cinsiyetteki akranları gibi olma konusunda açık bir tercih yaparlar.

Akranların mahallede ve okulda aynı cinsten olan arkadaşlarına erkeksi ve kadınsı rolleri "öğretmeleri" söz konusudur. Ergenlikteki arkadaş grubunun onaylaması ve onaylamaması, gösterilecek cinsel tavır ve tutum üzerinde önemli bir güçtür. Akranlar kendi cinsiyetlerine uygun davranışlar gösterenlerin bu davranışlarını onaylar veya göstermeyenleri onaylamayarak onların uygun cinsel davranışlar göstermelerine katkıda bulunur.

Basın-yayın organlarının ergenin cinsel davranışlar kazanmasında önemli bir etkisi vardır. Özellikle TV, kadın ve erkeğin cinsel rollerinin ne olduğu konusunda açık mesajlar verir.

Gencin kimlik arayışını tamamlayabilmesi için " BEN KİMİM?" sorusunu yanıtlaması gereklidir. " NEREYE GİDİYORUM?" sorularının temelini atması, belli değerler sistemine bağlanması, meslek amaçlarına sahip olması ve bir yaşam felsefesi geliştirmiş olması ve cinselliğini kabullenmesi gereklidir.