

## Aileye Öneriler

Anne -baba olarak özellikle göz göze temas kurarak çocuğunuzu **DİNLEYİN**.

Acemiliklerinde **SABIRLI** olun.

**DÜRÜST** olun, kızdığınızda, onu tasvip etmediğinizde bunu ona belirtin.

Neyi yapıp yapamayacağına dair adil bir biçimde net **SINIRLARINIZI BELİRLEYİN**.

**SAKİN** olun, akıl veya öğüt verirken bunu sakın ve kabul edebileceği şekilde söyleyin.

Sorumluluk alması için **DESTEKLEYİN**.



*“Kişisel kimlik gelişimi insan yaşamı boyunca devam eder. İnsanın kendisi üzerine yoğunlaşması kim olduğunu bulma ve kendini değerlendirme çabası yaşamın pek çok anında devam eder. Bu çabanın en yoğun olduğu dönem ergenlik dönemidir.”*

## Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Kolejtepe Mahallesi 15 Temmuz  
Şehitler Bulvarı No 1 Şahinbey/  
GAZİANTEP

Telefon : 0342 231 86 25  
E-posta: : ramsahinbey@gmail.com  
facebook.com/ramsahinbey



## ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ: *ERGENLİK*



Ergenlik; gencin bağımlılıktan bağımsızlığa, özerkliğe ve olgunluğa geçmesinin gerekli olduğu bir gelişim dönemidir. Bu dönem, bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 arası dönemi kapsar. Bu geçiş dönemini bazı bireyler sakın geçirirken bazıları ise fırtınalı şekilde geçirebilir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANAN DEĞİŞİKLİKLER

### FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Ergenlik dönemi boyunca önemli fizyolojik değişimler meydana gelir. Gencin boyu, ağırlığı ve gücü artar, cinsel yönden gelişir, görünüş olarak değişir. Çocukların seslerinde kalınlaşmalar, vücutlarında tüylenmeler olabilmektedir. Bu fizyolojik değişiklikler zaman içerisinde gerçekleşir. Kuşkusuz bu değişiklikler farklı gençler için farklı yaşlarda ve farklı oranlarda meydana gelir.

Sonuç olarak bu durum mahcup, sıkılgan, güvensiz ve gelişim açısından diğer akranlarına ayak uyduramadığı için kendini kötü hisseden gençlerde sorun yaratabilir. Bu yüzden birçok gencin dış görünüşü ile ilgili aşırı bir biçimde kaygı duyması şaşırtıcı değildir.



### CİNSEL DEĞİŞİKLİKLER

Bu dönemde cinsel hormonların üretiminde anlamlı ve önemli artışlar meydana gelir. Aynı zamanda bu organlardaki fizyolojik değişimlere bağlı olarak hem erkeklerde hem de kızlarda cinsel uyarılanmalar meydana gelmektedir.

Cinsel organlarının gelişmesi ile ergenlerde psikolojik yönden uyum gereksinimi ve uyum sorunları ortaya çıkmaktadır. Ergenin topluma uyumu kendinde oluşan yeni gelişim özelliklerine sağlıklı bir şekilde uyum yapabilmesi ve kendi cinsiyetle olduğu kadar karşıt cinsle de normal ilişkiler geliştirebilmesine bağlıdır. Ergenin bu dönemde oluşan değişim ve gelişmelere hem bireysel hem de toplumsal anlamda uyum yapabilmesi, hem kendi cinsiyetle hem de karşı cinsle iyi ilişkiler kurabilmesi ise, oluşacak değişimler konusunda bilgili olmasına ve bu döneme önceden hazırlanmasına bağlıdır.

### DUYGUSAL DEĞİŞİKLİKLER

Ergenin ruh hali değişkendir. Ergen kendisi bile bazen bu değişimlere anlam veremez. Bu dönem gençleri karamsarlık, vurdumduymazlık, can sıkıntısı, ümitsizlik huzursuzluk, hayal kırıklığı vb. duyguları yoğun olarak yaşarlar. Çok basit bir söz genci bir anda çaresizliğin derinliklerine sürükleyebilir. Genç zihninde sürekli yoğun bir karmaşa yaşar. Her şeyde farklı anlamlar bulma telaşına düşer. Kendine temel yargılar oluşturma gayreti ile ulaştığı genellemelerin vardığı sonuçların bir anlık değişimi bile genci yoğun bir bunalımın içine sürükleyebilir. Bu zihinsel çaba gencin beklentilerinin de artmasına neden olur. Genç sürekli olarak anlaşılmasından şikayet eder durur.

### Ergenlik önemi genel olarak;



insanın bir arkadaşına ihtiyaç duyduğu dönemlerin başında gelir. Bir ergen için arkadaş her şeydir. Ergenlik döneminde arkadaşların bu denli ön plana çıkmasının temel nedeni, otoriteye karşı başkaldıran

anne babadan kopan gencin bir şekilde kendine yeni bir liman araması ve kendini başkalarının gözü ile görme arayışındır. Arkadaş grubunu bu kadar önemli yapan, ergenin kendini keşfetme sürecinde olması ve bu süreç içinde, arkadaş grubunun ne düşündüğü ve hissettiğinin önemli olmasındandır.

Ergen için arkadaşlarının ne söyledikleri çok önemlidir. Bir gencin yaşamının hemen hemen her alanında arkadaşlarının etkileri fark edilebilir. Arkadaş grubunun ergen üzerindeki etkisi iniş çıkışlar gösterir. Bu iniş ve çıkışlar çoğunlukla, ergenin kendi hakkında ne hissettiğine bağlıdır. Çünkü değer göreme ve onaylanma ihtiyacı ergenin arkadaşlıklarına yön verir. Ailesi tarafından kabul gören, onaylanan ergenler için bu dönem çok daha rahattır.

Bir ergenin en belirgin özelliği onun ayna başında geçirdiği zamanın artmasıdır. Çoğu anne baba çocuklarının büyüdüğünü buradan fark eder. Sürekli dış görünüşünü inceleyerek saatlerce saçına şekil vermeye çalışan, kozmetik ürünleri masasına yığılan yüzündeki sivilceyi örtmek için uğraşan gençlerin benzer davranışları çoğu zaman anne babanın öfkesine isyanına neden olur.

Genç sürekli olarak etrafındaki insanların kendisini incelediğine inanır. Genç üzerindeki hiçbir şeyden memnun olmayarak sürekli bedensel görünümünü saçlarını boyunu yüzünü eleştirir durur. Böylesine kaygıların yoğunlaştığı bir dönemde gencin etrafındaki yetişkinlerin bilinçli desteği son derece önemlidir.

Ergenin davranışları arasında en belirgin olanları, asilik, eleştirme, söz dinlememe, inatçılık olarak söylenebilir. Ergenin sergilediği isyankar tutum onun özgürlük arayışından ve kendini gösterme çabasıdır. Adeta genç "ben de varım, beni fark edin" mesajı içeren onlarca davranış gösterir. Bu davranışların temel amacı, gencin kendi kişiliğini kabul ettirme gayretidir.

Ergenlik dönemi gençlerinin davranışlarının temel noktası tepkiselliklerdir. Bir zamanların uyumlu çocuklarının hemen her şeye tepki gösterir olması etrafındaki yetişkinleri çoğu zaman kaygılandırır. Genç bazen öyle uç tepkisellikler yaşar ki hemen herkes tarafından ortak kabul edilen doğrular bile, genç için yanlış olarak kabul edilir. Bu tepkiselliğin amacı, gencin kendini ve fikirlerini gösterme çabasıdır. Bu çaba çoğu zaman anne babalar ve öğretmenler için zor anları da beraberinde getirir. Çünkü genç için bazen olur ki evrensel değerler bile önemini yitirir. İşte bu anlar eğitimciler ve anne babalar için en kritik anlardır. Bu anlarda bilinçsiz yetişkin tutumları gençlerin iletişim bağını kopmasına neden olabilir.