



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ORTAOKUL REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

ERGENLİK DÖNEMİ

“Bu gençlerin hali ne olacak?”
ÇİÇERO

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

Ergenlik genellikle hızlı fiziksel değişimlerle başlar, psikososyal olgunlaşma ile sürer. Genellikle 11- 12 yaşlarında başladığı ve 20' li yaşlarda sona ermesi gerektiği kabul edilmektedir. Ergenlik dönemi uzun bir dönem olduğu için 12- 14 yaş arası erken ergenlik, 14- 17 arası orta dönem, daha sonrası da geç dönem olarak değerlendirilir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimi/ gelişimi 4 ana başlıkta inceleyebiliriz.

- Fiziksel Değişim
- Duygusal Değişim
- Zihinsel Değişim
- Toplumsal Değişim

Fiziksel Değişim: Ergenin bedensel gelişimi dendiğinde, beden yapısı ile ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda görülen büyümedir. Boy ve kilo artışı, ter salgısının artışı, kas gelişimi ve vücutta tüylenme ergen bireyin süreç içerisinde karşılaşacağı gelişim özellikleridir.



Kızlarda: Dişi üreme organının olgunlaşması, adet (regl) görme, yumurta oluşumu, göğüslerin belirginleşmesi.

Erkeklerde: Erkek üreme organlarının olgunlaşması, sperm oluşumu, ses kalınlaşması, sakal ve bıyık çıkması.

Duygusal Değişim: Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel olarak artış vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda değişik duygular hissedebilir. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik - cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar ergenlikte ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilenmesine neden olur. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- ▶ Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duygularını ifade ederken duygu yoğunluğu göze çarpar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları, gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha çok ifade eder niteliktedir.

- ▶ Ergen çoğu zaman yalnız kalma isteğinde olabilir. Aile ve akraba çevresinden, bazen arkadaşlarından da ayrı kalıp iç muhasebelerini yapar.
- ▶ Ergenlerde aşırı hayal kurma eğilimi vardır. Bireyi gerçeklerden uzaklaştıracak bir duruma sürüklediği sürece normal karşılanmalıdır.
- ▶ Fiziksel, biyolojik ve cinsel gelişme gerçekleşmesinden dolayı genel bir tedirginlik ve huzursuzluk hissi vardır. Belli dönemlerde bu durum sosyal ilişkilerin aksamasına yol açabilir.
- ▶ Ergenler zaman zaman çalışmaya karşı isteksizlik duyarlar. Çalışırken de çok çabuk yorulabilirler. Burada vücut enerjisinin büyümeye saklandığı teorisi söylenmektedir.
- ▶ Duygu değişimler çok sık yaşanabilir. Fark edilme ve takdir edilmeye yoğun açlık hissederler. Bu tip dönemlerde ergen, kendisini arkadaşlarına yakın hisseder. Ailenin mutlaka ergenin arkadaş seçimini gözlemlemesi ve bu konuda çok hassas davranması gerekmektedir.

Zihinsel Gelişim: Ergen, zihninde birçok seçeneği gözden geçirip inceleyebilir, mantıksal sonuçlar çıkartabilir, karmaşık sorunları sistemli bir biçimde çözebilir. Kısacası ergenler bu dönemde çözümler üretmelerine olanak veren yetenekler kazanırlar.



Toplumsal Gelişim: Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Anne ve babaların önce çocuklarını tanımaları, onların ilgi ve yeteneklerini bilmeleri, onları özerk kılmak üzere fırsat hazırlamaları nihayet onların sorularına arkadaşça eğilmeleri ergenlik döneminin kolayca aşılmasına yardımcı olacak etkenlerdir.

Bu dönemde aileye ve çevreye düşen görevlerin belki de en önemlisi ergenin haklarına saygı duymak ve aşırı müdahaleden uzak durmaktır. Ergende gözlemlenen değişimler aileleri korkutmamalıdır. Unutmayın ki o sizin çocuğunuz ve süreç boyunca geçireceği tüm değişim ve gelişime uyum sağlayabilmesi, bu dönemi olabildiğince sorun yaşamadan atlatabilmesi için en çok sizin desteğinize ihtiyacı var. Onlara kaldıracabileceklerinden daha fazla yük vermeyerek, olduklarından daha büyük misyonlar yüklemeyerek yardımcı olabilirsiniz. Sizler gerekli ölçüde destek olduğunuz sürece ergenlik dönemi hem çocuğunuz hem de sizin için mutlulukla sonlanacaktır.