

# ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

## Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. Bu dönemde birey, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan değişim ve gelişim gösterir. Ergenlik, "ikinci doğum" olarak da adlandırılır ve bireyin kimlik gelişimi açısından önemli bir süreçtir.



## Ergenliğin Evreleri

- **Başlangıç Dönemi:**
  - Kızlar: 11-15 yaş,
  - Erkekler: 13-15 yaş
- **Orta Dönem:**
  - Kızlar: 15-18 yaş,
  - Erkekler: 17-19 yaş
- **Son Dönem:**
  - Kızlar: 18-20 yaş,
  - Erkekler: 19-21 yaş

## Fiziksel Gelişim

- Boy uzaması ve kilo artışı
- Cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi
- Ses tonunun değişmesi, sivilce ve sakarlıkların artması
- Hormonal değişimlere bağlı olarak uyku düzeninde değişiklikler
- El ve ayak büyümesine bağlı olarak sakarlıklar görülebilir
- Kemik ve kas yapısında değişimler

## Zihinsel Gelişim

- Soyut düşünme becerisi gelişir
- Adalet, eşitlik, ahlak gibi kavramlara duyarlılık artar.
- Muhakeme yeteneği gelişir, alternatif düşünceler oluşturabilir.
- Gelecek kaygısı ve meslek seçim sürecine yönelik düşünceler başlar.
- Ergen, kendi düşüncelerinin en doğru olduğunu sanarak benmerkezci bir yaklaşım sergileyebilir.
- Karşılaştığı problemlere yönelik plan yapmaya ve olası alternatifleri değerlendirmeye başlar.



## Duygusal Gelişim

- Hormonal değişimler sebebiyle ani öfke, hüzün ve mutluluk dalgalanmaları
- Eleştirilere karşı hassasiyet
- Bireyselleşme ve kimlik arayışı
- Öz güven sorunları ve kendini kabul etme süreci

## Sosyal Gelişim

- Arkadaş gruplarına olan bağlılık artar.
- Aile ile olan ilişkilerde dönemsel çatışmalar olabilir
- Kardeş ilişkilerinde değişiklikler görülebilir.
- Sosyal medya ve dijital dünya ile olan ilişkilerde artış

## Ailelere Öneriler

- Ergenlik sürecini anlamaya çalışın ve sabırlı olun.
- Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin.
- Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- Onunla yapıcı ve destekleyici bir iletişim kurun.
- Şiddet ve baskıdan uzak durun, sorumluluk vermektan çekinmeyin.
- Sosyal medya kullanımı konusunda bilinçlendirme yapın.



- Çocuğunuzu dinleyin ve onun duygularına önem verin.
- Onun kendine güvenmesini sağlayacak destekleyici bir yaklaşım benimseyin.
- Ergenin ani duygu değişimlerine karşı anlayışlı olun ve sabırlı davranın.
- Onunla açık iletişim kurarak, kendini ifade etmesini teşvik edin.

