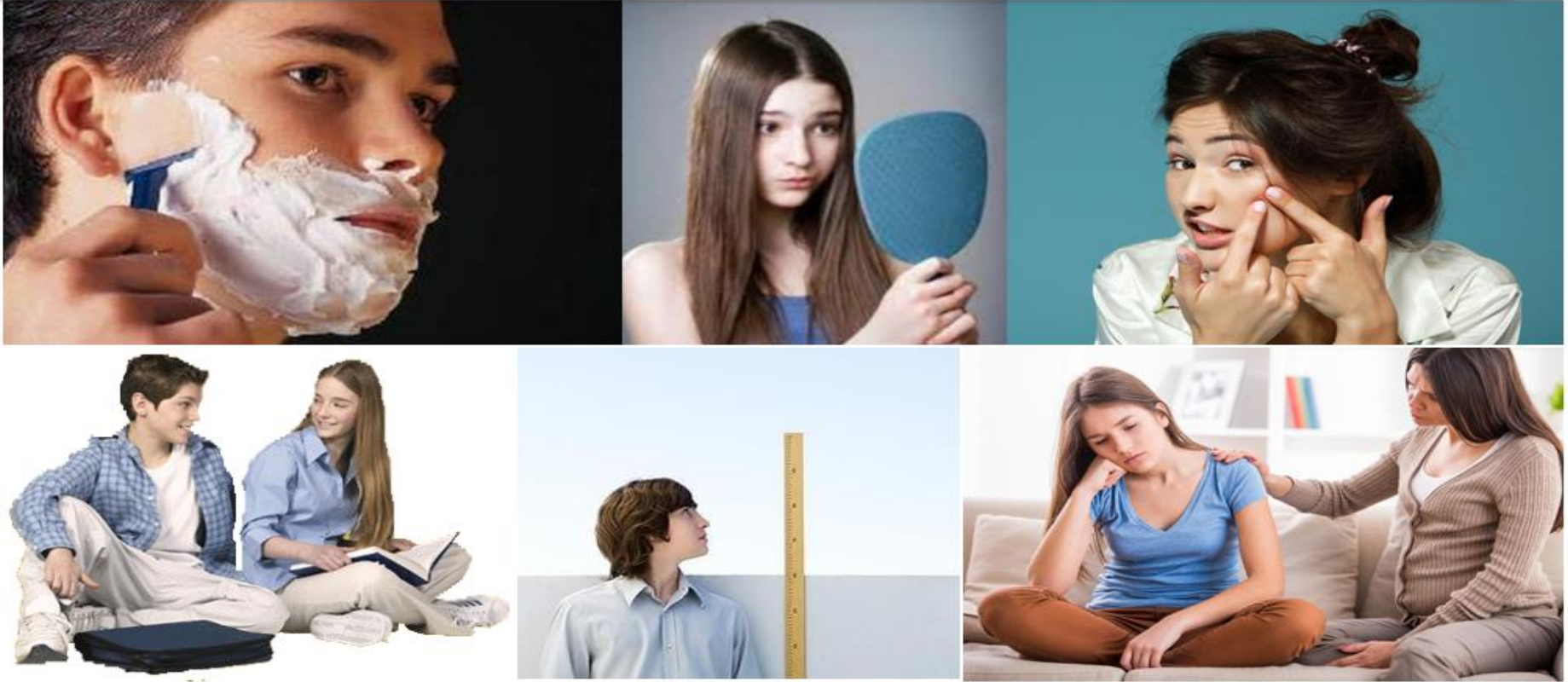


ERGENLİK DÖNEMİ





ERGENLİK NEDİR???

ERGENLİK

- Ergenlik ; çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan
- Zaman sınırları kişiye göre değişebilen,
- Genelde 10-20 yaş arasını kapsayan,
- Hızlı büyüme ve gelişmenin görüldüğü,
- Fiziksel, sosyal, zihinsel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı evredir.





FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

KIZLAR VE ERKEKLERDE GÖRÜLEN ORTAK DEĞİŞİMLER

Kilo artışı

Boy uzaması

Sivilce çıkması

Vücutta yağlanma

Ter bezlerinin fazla çalışması

Koltuk altı ve cinsel organlarda kıllanma

SOSYAL DEĞİŞİMLER

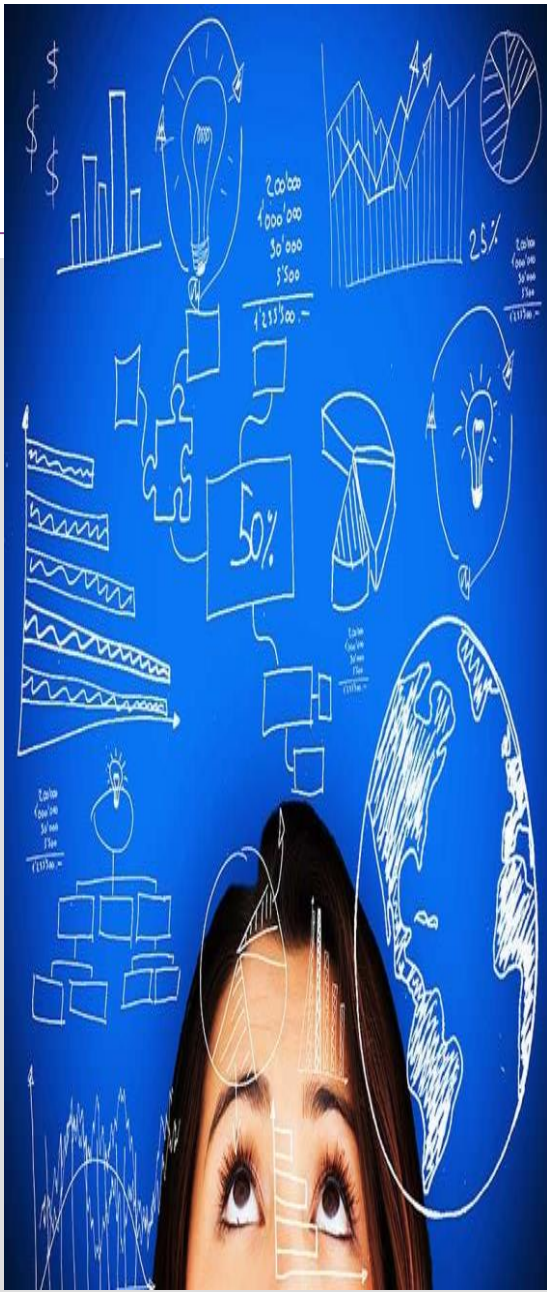


- Bu dönemde aile ile ilgili sorunlar artar
 - Arkadaşlar daha da önemli hale gelir.
- Eğlenmek, gezmek vb. faaliyetlere duyulan ilgi artar
 - Toplumsal olaylara ve politikaya ilgi artar.
- Rol model alınacak kahraman arayışına girilir.



ZİHİNSEL DEĞİŞİMLER

- Mantıksal düşünme yeteneği yetişkinler düzeyine erişir.
- Görüş alışverişi ve tartışma, yaşamda önemli bir yer alır
- Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutum değişir.
 - Bireye özgü fikirler geliştirilir.
 - Soyut düşünme yeteneği kazanılır.
- Daha önce oyuna dayalı olan arkadaş ilişkileri yerini, ortak sorunların ve diğer konuların tartışıldığı sohbete bırakır.



PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

Hormonların değişimi ile ergen zaman zaman kendisini řu şekillerde hissedebilir

Ahenksizlikler

Can sıkıntısı

Huzursuzluk

Toplumsal zıtlık

Karşı cinse yönelmiş zıtlık

Kendisine güvensizlik

Aşırı çekingenlik

Disipline Karşı Direniş

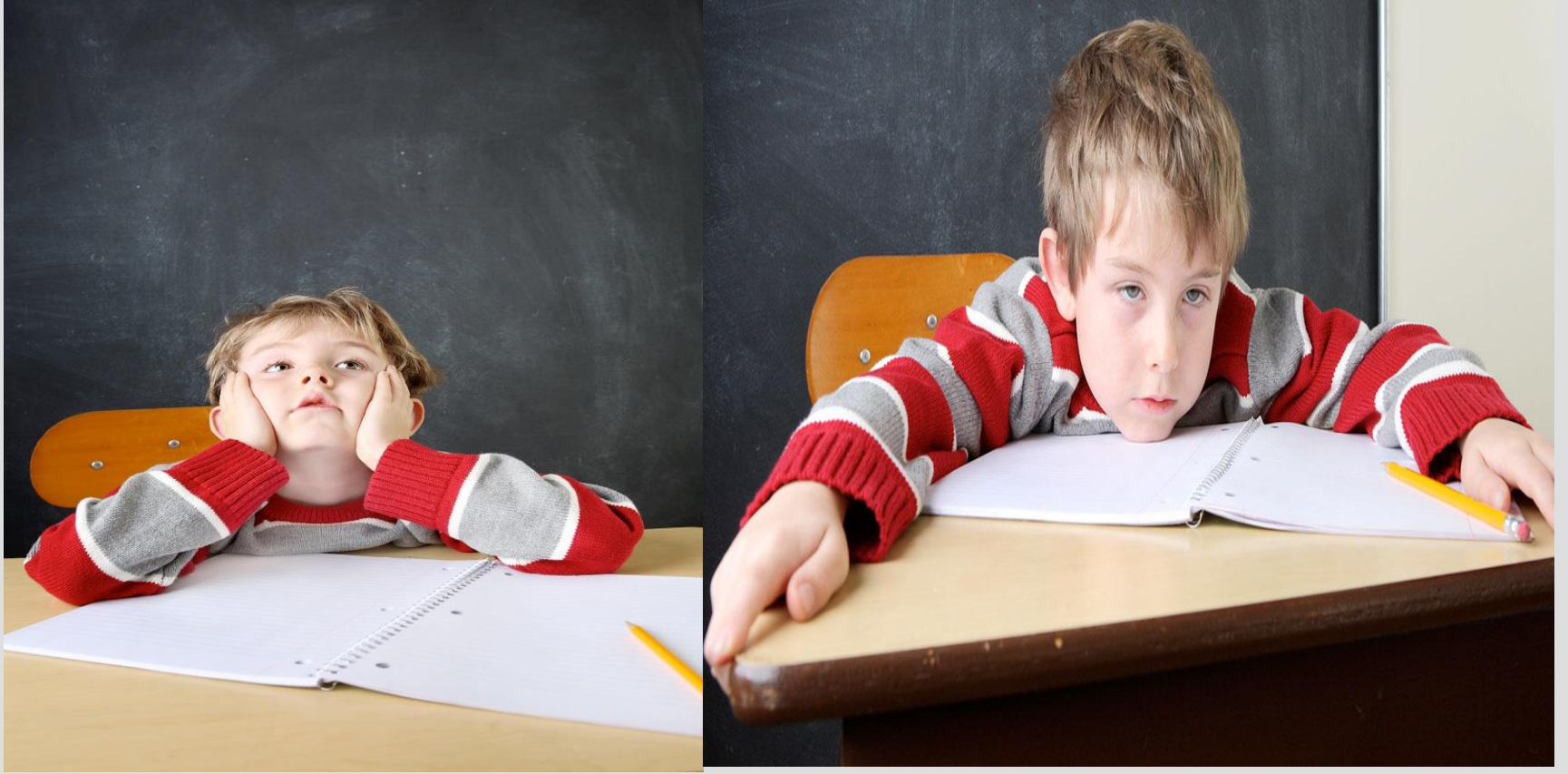


ERGENLİĞİN DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Yalnızlık İsteği

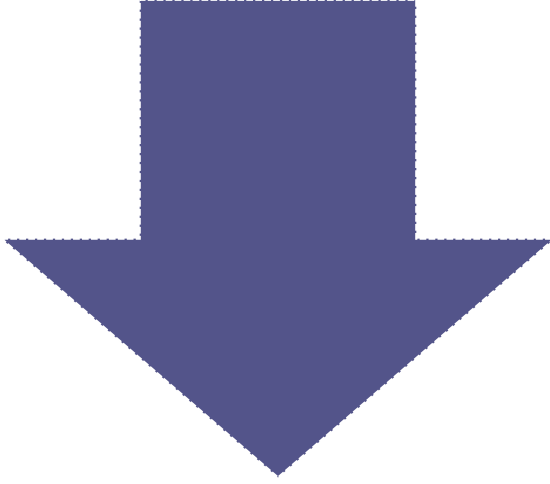
Çalışma İsteksizliği



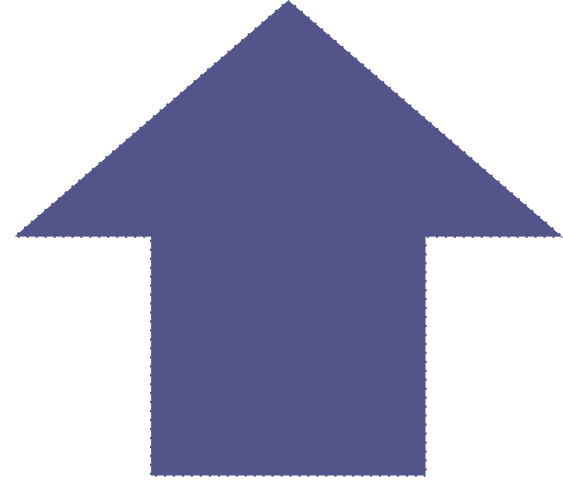


FAZLA HAYAL KURMA

DUYGULULUK
AZALMASI



DUYGULULUK
ARTMASI



ERGEN AİLE İLİŞKİSİ



Bağımsızlık duygusu ile hareket eden ergen aile büyükleriyle çatışabilir

Anne ve babanın beğenileri ile alay edebilirler

Aile büyükleri ergenin büyüdüğünü kabullenmeyebilir

Aileler ergen tarafından beğenilmeyebilir

Ailesini sürekli eleştirebilir

Ergen, anne ve babanın düşüncelerini eski kafalılık olarak görebilir

Aile içinde yapılan eleştirilere ani tepkiler verebilir

ERGEN ARKADAŞ İLİŞKİSİ



ERGEN ARKADAŞ İLİŞKİSİ



**Ergen için,
arkadaşlar
çok
önemlidir**

**Aralarında
arkadaş
grupları
oluştururlar**

**Her ergen bir
arkadaş
grubunda
olmak ister**

**Arkadaşlarının
kendisi
için ne
düşündüğü
çok önemlidir**



ERGENLİK VE BAZI İPUÇLARI

Öfke, kızgınlık, sevinç, korku gibi duyguların paylaşılması gerekir.

Yeteneklerini fark etmede ve kendini gerçekleştirmede yardım alınmalıdır.

Beslenme ve zararlı alışkanlıklarla baş etmede bilinç kazanılmalıdır.

Hobi ve ilgilere zaman ayrılmalıdır.

ERGENLERİN ÇELİŞKİLERİ



AŞIRI DERECEDE BENCİLLİK



FEDAKAR DAVRANIŞLAR

OTORİTEYE KARŞI DİRENÇ



BAĞLANDIĞI KİŞİYE AŞIRI İTAAT

ANLAYIŞLI DAVRANMA



KABA VE SERT DAVRANMA

**HER İŞE DÖRT ELLE
SARILIP YORULMAMA**



**KÖTÜMSERLİK, BAŞARISIZLIK
KORKUSU**

**SORUNLARLA
BAŞ EDEMEME**



ZARARLI MADDELERE YÖNELİM

UNUTMA!!!



- ZAMANI
FARKLI OLSA
DA HERKES
ERGENLİĞİ
YAŞAR



REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



1994

POLATLI