



# Gelişim Dönemleri Ergenlik

---

Bilge Çetinkaya

Psikolojik Danışman

# GELİŞİM

İnsanın doğumundan ölümüne kadar olan yaşam süresi değişik evrelere ayrılmıştır.

- Bebeklik
- Çocukluk
- Ergenlik
- Yetişkinlik
- Yaşlılık



Ergenlik dönemi 12-25 yaş arasını kapsayan bir dönemi ifade etmektedir.

# Ergenlik Nedir?

## Ergenlik ne DEĞİLDİR?

- Çocuğun büyüğü, yetişkinin küçüğü değildir.
- Anne-babanın tersine bir yapılanma değildir.
- Hastalık ve problem yaratma dönemi değildir.
- Otoriteye başkaldırı, aileye yabancılaşma değildir.

## Ergenlik NEDİR?

- Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini, toplumsallaşmasını sağlayan ruhsal, fiziksel ve sosyal olgunlaşma dönemidir.
- Ergenlik; daha fazla ilgi, saygı, olanak ve hassas bir dönemdir.
- Kişisel olarak başlangıç ve bitişi farklıdır.
- Sağlıklı her çocuğun yaşayacağı bir süreçtir.



**İçinde bulunduğunuz dönem olan ergenlik;  
hızlı bir biyolojik, fizyolojik, zihinsel ve  
toplumsal gelişim sürecini içermektedir.**

---



# Aşağıdaki soruları kendinize sordunuz mu?

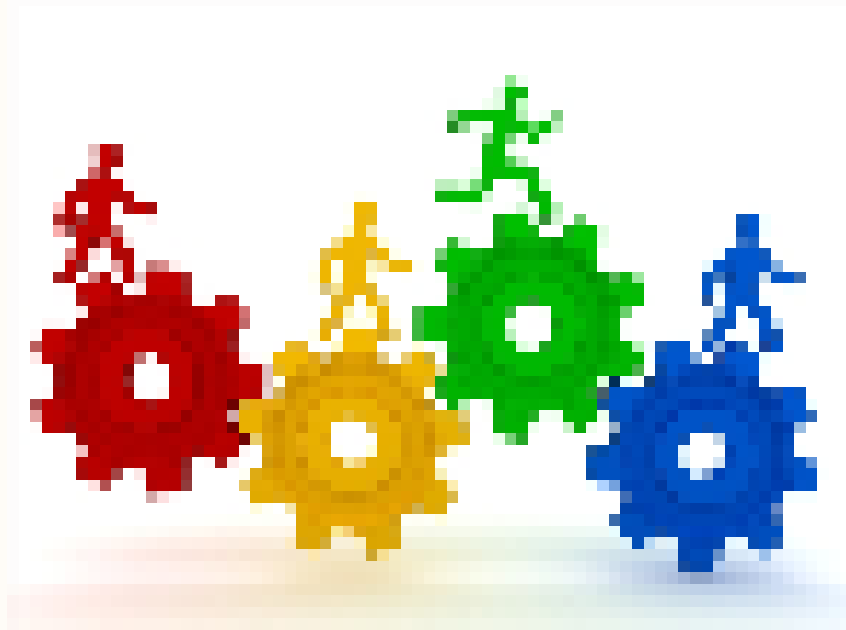
---

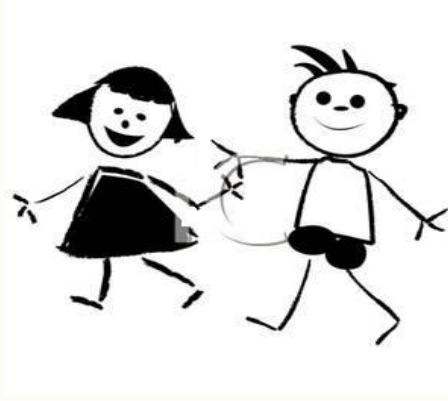
- Neden böyle sakarca davranıyorum?
- Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum, bu heyecan nedir?
- Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
- Neden sesimi kontrol edemiyorum?
- Aman Allah'ım kılaniyorum. Şimdi ne yapacağım?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- Kendimi tanıyor muyum?

**YANIT:**

**Çünkü GELİŞİYORUM.**

---





- Ergenlik dönemi kızlarda ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında başlar.
- Genellikle 10-20 yaşları arasındaki evre ergenlik dönemi olarak kabul edilir.
- Ergenlik özelliklerinin başlamasında çevresel, kalıtsal ve ruhsal etmenler önemli roller oynamaktadır.

ERGENLİKTE BÜYÜME,  
GELİŞME VE OLGUNLAŞMA

ÇOCUKLAR

SADECE BÜYÜRLER



ERGENLER

ise

HEM BÜYÜRLER  
HEM GELİŞİRLER



Erken ya da geç büyüme, az ya da çok gelişkin olma, gençleri iyi ya da kötü yapmaz yalnızca farklı kılar . Bu farklılık hem doğal hem güzeldir.

**Birçoğunuz kendinizle ilgili bir beden imajı oluşturursunuz (çok uzunum, çok kısayım, çok zayıfım, çok şişmanım, sivilceliyim gibi..)**

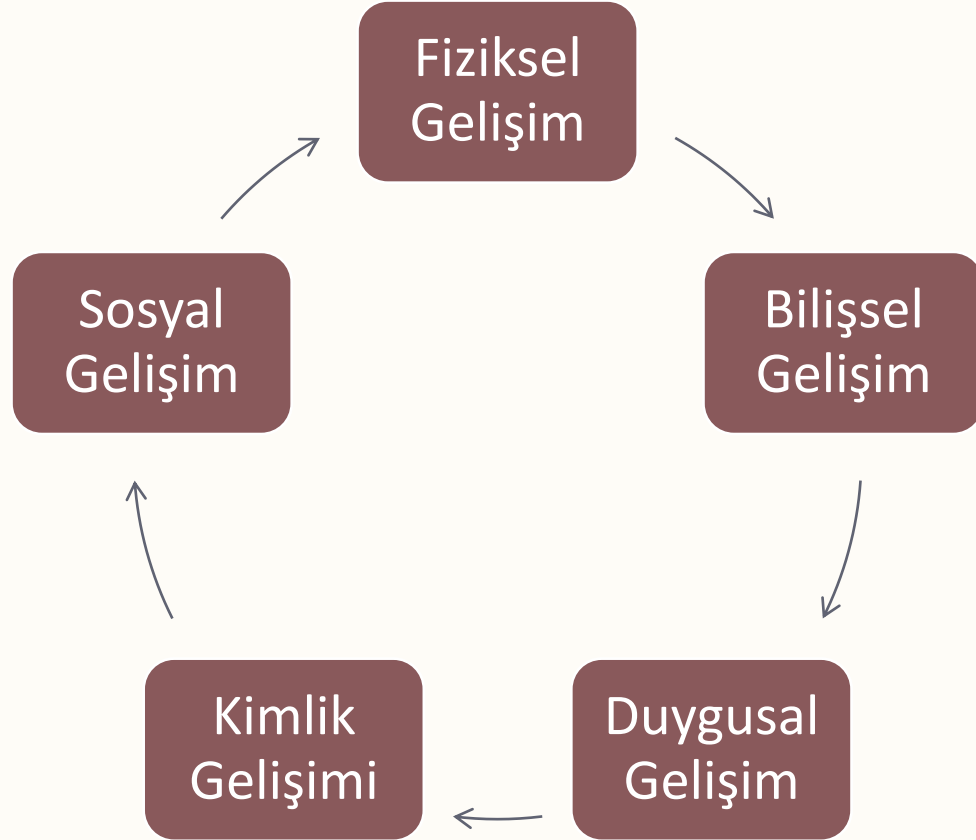


**Çünkü ergenlikle birlikte birçok değişiklik olmuştur ve siz hem kendi vücudunuzda olanlara hem de başkalarındaki değişikliklere dikkat edersiniz.**

**Unutmayın ki herkes bu dönemi farklı yaşar.  
Ama sonunda herkes birbirini yakalar.**



# ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



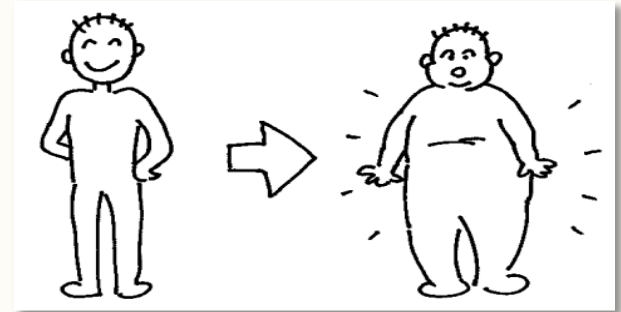
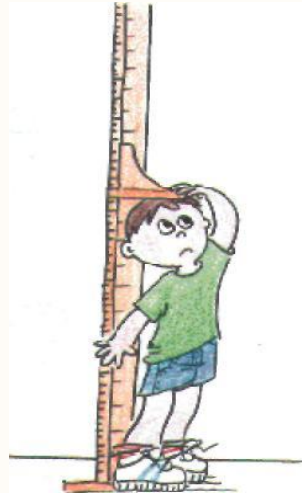
# ERGENLIKTE FİZİKSEL GELİŞİM

---



# FİZİKSEL DEĞİŞİMİN EN ÖNEMLİ HABERCİSİ BOY UZAMASIDIR.

- Tüm ergenlik dönemi boyunca kızlar 18-23 cm erkekler ise 25-30 cm uzar.
- Ergenlik dönemi süresince beden ağırlığı kızlarda 16 kg erkeklerde 20 kg artar.



# Ergenlik Çağındaki Kızlarda;

---

- Boy uzar, kilo artar.
- Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile beden şekli yeni biçimini kazanır.
- Bedende kıllanma olur.
- Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.



# Ergenlik Çağındaki Erkeklerde;

---

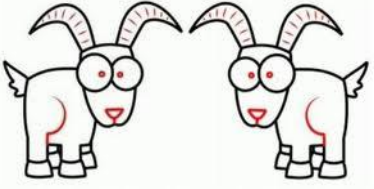
- Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir.
- Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar.
- Bedende kıllanma olur.
- Saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir.



# ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM

---





# Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler yaşanır

- Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir.
- Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir.
- Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler.



# Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Duygu Biçimleri



# Kendine Güven

- Bir sabah uyandığınızda birdenbire kendine güvenli biri oluvermişsiniz.
- Tıpkı başka bir sabah uyandığınızda kendine güvenmeyen bir olamayacağınız gibi.



# Korku

---

- Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir.
- Ergenin ilgilendiđi faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.



# Endişe

---

- Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir.
- Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŐenin en büyük özelliĐidir.



# Öfke

- Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır.
- Ergeni öfkeliendiren konular şunlardı:
  - Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde
  - Azarlandığında
  - Haksız yere cezalandırıldığında
  - İnsanlar ona hükmetmeye başladığında
  - İşleri ters gittiğinde
  - Özel eşyaları; kardeşleri ya da anne babası tarafından habersizce alındığında gençler öfkelenir.



# Sevgi

---

- Ergenlikte sevgi, hoř iliřkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kiřilere yönelmiřtir.
- Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır.
- Ergenin sevdięi kiři adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir.
- Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır.





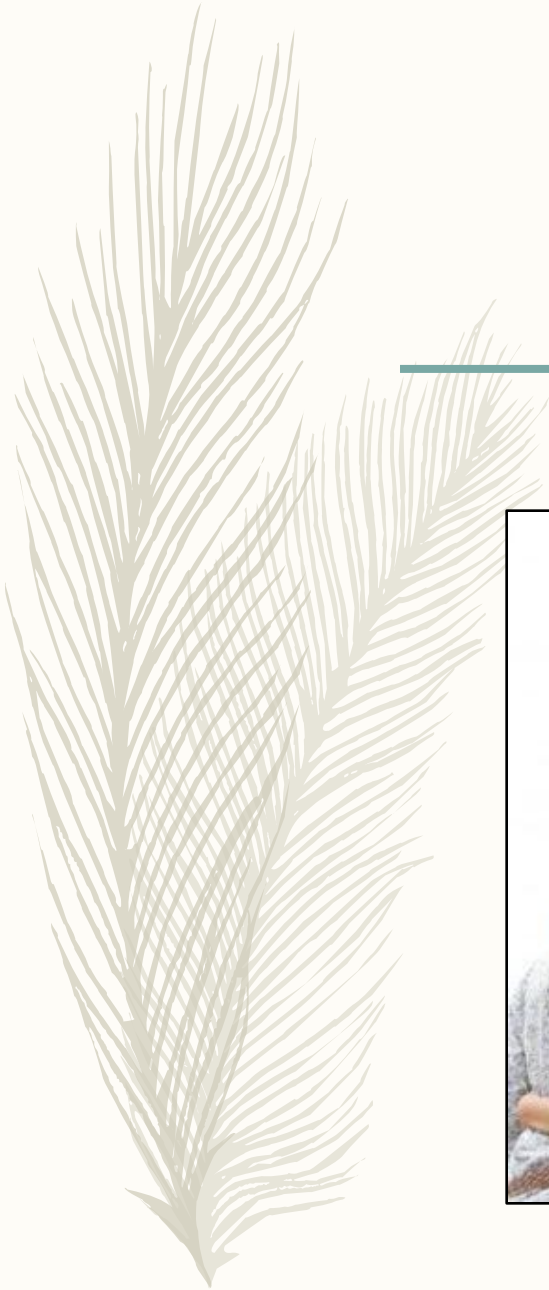
# Sorumluluk

---

- Bu kelimeyi çok fazla duyduğunuz için artık hoşlanmıyor olabilirsiniz.
- Ancak kiřinin bütünüyle sorumluluk duygusundan yoksun olabileceđini düşünmek zordur.
- Sorumluluk duygusunun belli boyutlar da gelişmesi, farklılaşması söz konusu olabilir ancak bu hiçbir şeye, hiç kimseye her şeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.

# ERGENLİKTE SOSYAL GELİŞİM

---







- 
- Duygusal olarak bekli de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza “ **Hayır**” diyememek olabilir.
  - Eğer arkadaşınıza “Hayır” dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?

İletişiminizi kontrol edebilirsiniz.

Yaşamımda nelere gerçekten "Evet" diyorum.

Yaşamımda nelere gerçekten "Hayır" diyorum

Verdiğim kararlarda kendimi ne kadar düşünüyorum.

---



# YANLIŞ ARKADAŞ SEÇİMİ



**KAVGA-ŞİDDET**



**SUÇ İŞLEME**



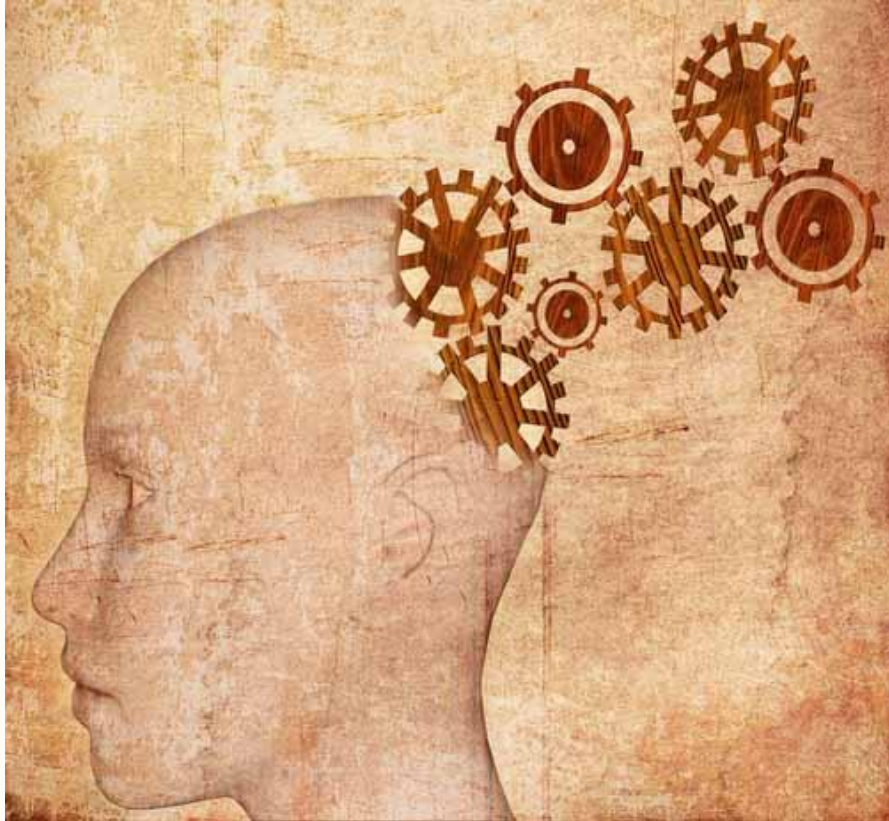
**ALKOL-MADDE  
BAĞIMLILIĞI**



**KÖTÜ BİR GELECEK**

# ERGENLİKTE BİLİŞSEL GELİŞİM

---





- 
- **11 yaşından sonra mantıksal düşünme yeteneğiniz yetişkinler düzeyine erişir.**
  - **Görüş alışverişi ve tartışma sizin yaşamınızda önemli bir yer almaya başlar.**
  - **Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumunuz değişir.**
  - **Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarsınız.**

# ERGENLİKTE YAŞANAN GENEL PROBLEMLER

---

- Kendine güvensizlik
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Tedirgin ve huzursuz olma
- Yalnız kalma isteği
- Ders başarısında azalma
- Çabuk heyecanlanma
- Otoriteye karşı direniş
- Alınganlık

# Ergenlik Döneminde Başarılması Gereken Gelişim Görevleri

---

■ **Cinsel rolü kabullenme :  
ona göre davranışlar  
geliştirme**

■ **Duygusal bağımsızlığını  
kazanma, kendi başına  
karar verebilme**

■ **Meslek seçimini  
yapabilme**

■ **Çatışan değerleri  
uzlaştırma**

■ **Arkadaşlık yeteneklerini  
geliştirebilme**

■ **Öz kimliğine ulaşabilme  
ve bunu kabullenme**

# SORU - CEVAP

---

KATILIM İÇİN TEŞEKKÜRLER

