

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik; kişilerin, psikolojik, biyolojik, zihinsel ve sosyal açıdan geliştikleri, olgunlaştıkları çocukluktan yetişkinliğe adım attıkları bir dönem olarak kabul edilir. Bu dönemde hem anne babaların hem de gençlerin zorlandığı birçok konu olur.

1- Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri nelerdir?

Bu dönemin yaş aralığı genellikle, kızlarda 11-20 yaş, erkeklerde 13-20 yaş arasında kabul edilir. Bu başlangıç yaşı her çocuk için aynı olmamaktadır. Ergenliğe girme yaşı genetik faktörlere, yaşanan coğrafyaya ve beslenme özelliklerine göre değişkenlik göstermektedir.

Bu dönemdeki ana değişiklik alanlarına bakmak gerekirse bunların bedensel değişiklikler, düşünce sistemindeki değişiklikler, duygusal değişiklikler ve bilişsel değişiklikler olarak dört ana başlıkta toplandığını görebiliriz.

Bedensel Değişiklikler

Ergenlik dönemi, fizyolojik gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemin başlarında fizyolojik değişimler çok daha yoğundur. Özellikle boy uzaması ve kilo artışları daha önceki dönemlere göre daha hızlıdır. Yine bu dönemde vücutta kıllanmalar başlar. Bu durum genç erkeklerde arzulan bir durumken kızlarda alay konusu olmaya kadar varabilir. Ama benzer bir durum, erkeklerin seslerinin kalınlaşmadan önceki çatallaşmış haliyle de onların arasında yaşanabilir. Kaslar çocukluk dönemine göre ciddi bir gelişim içinde olduğundan spor yapmanın önemi her zamankinden daha fazladır.

Düşünce Sistemindeki Değişiklikler

Budönemde bireyler, artık yaşadıkları olayları değişik açılardan görebilmeye başlarlar. Sadece bedenen gelişme değil, zihinde de oluşan gelişim sonucu tekdüze, basmakalıp fikirler yerine farklı görüşleri harmanlayıp kendi özgün düşünce sistemlerini kurarlar. Bu esnada eskiden kurallara ve sisteme karşı gelmeyen çocuğunuz artık sık sık “neyi neden yapmak zorunda olduğunu” sorgular. Ailenin ve okulun kuralları anlamsız hatta boş gelmeye başlar. Bunun sonucunda da disiplin cezaları her iki bölgede de yaşanabilir.

Duygusal Değişiklikler

Çocuklukta dengeli ve düzenli bir duygusal ve davranışsal yapıya sahip olan bireyler ergenlik dönemine girilmesi ile ani dalgalanmalar, iniş-çıkışlar yaşarlar. Anne ve babalardan sıkça “Bir anı bir anını tutmuyor. Bazen evin içinde son derece neşeli, uysal, uyumlu olurken bazen de bizim gördüğümüz herhangi bir sebep yokken üzgün, melankolik, sessiz ve durgun, kendi içine çekilmiş oluyor, nasıl davranacağımı bilemiyorum” cümlesi duyulabiliyor. Bu dönemde bireylerin ruhsal dünyaları son derece karmaşıktır. Hormonal değişikliklerin ani olması da bu alanı etkiler. Bunun dışında; düşünce sisteminin gelişmesi, sorgulamayı artırır. Hayata bakış açısındaki güvensiz ve karamsar etkiler yoğun şekilde fark edilir hale gelir.

PSİKOLOJİK DANIŞMAN-REHBER ÖĞRETMEN

EDA ÖZEN