



BÜYÜDÜK MÜ?

Hazırlayan: Ümit KORKMAZ
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen



BÜYÜME VE GELİŞME DÖNEMLERİ



Bebeklik Dönemi (0 - 12 Ay)
Çocukluk dönemi (1 - 6 Yaş)
Okul Çağı Dönemi (6 - 11 Yaş)
Ergenlik Dönemi (12 - 20 Yaş)
Yetişkinlik Dönemi (20 - 65 Yaş)
Yaşlılık Dönemi (65 -)



ERGENLİK

- Çocuklukla erişkinlik arasında geçen dönem
- Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız-erkek cinsel özelliklerinin belirdiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemidir.
- Ergenlik dönemi 11 - 12 yaşlarında başlayıp yirmili yılların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.



- Erken ergenlik : 10-13 yaş
- Orta ergenlik: 14-18 yaş
- İleri ergenlik: 19-22 yaş



ERGENLİKTE CİNSİYET FAKTÖRÜ

- Kızlar erkeklere oranla 1-2 yıl önce ergenliğe girer ve 1-2 yıl önce tamamlar.
- Cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi çocuğun kendi cinsiyetini ve cinsiyet rollerini kazanmasına yardımcı olur.
- Ergenlik döneminin belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir.

FİZİKSEL GELİŞİM



HORMONAL DEĞİŞİM

- Cinsiyet geliŐimi sırasında, hormonal seviyelerin değişmesi bedende cinsiyet ile ilgili deĐiŐiklerin olmasında rol oynar.
- Bunlar: Vücutun belli yerlerinde kıllanma, erkeklerde ses deĐiŐimi, cinsel organların büyümesi, yağ üretiminin artması, ter bezlerindeki artan aktivasyon ve sivilcelerin çıkmaya başlamasıdır.



BU DÖNEMDE GÖZLENEN FİZYOLOJİK DEĞİŞMELER

KIZLAR

- Boy uzaması,
- Vücut yapısının değişmesi
- Cinsiyet özelliklerinin belirmesi

ERKEKLER

- Boy uzaması
- Ses değişmesi
- Cinsiyet özelliklerinin belirmesi



BESLENME

- Doğru beslenme önemli özellikle süt, yoğurt ve peynir gibi kalsiyum açısından zengin yiyecekler alınmalı,
- Bu dönemde fazla enerji harcadığından açlık dürtüleri sık hissedilebilir. Bunu bastırmak için **abur cubur yemekten uzak durmalı.**



TEMİZLİK

- Ergenlik ve gençlik döneminde vücuttaki değişimler,ter ve yağ bezlerinin artan salgıları nedeniyle yeni temizlik davranışları edinmemizi gerektirir.Bu kokuların vücuttan uzaklaştırılması için sık yıkanmak gerekir.



BÜYÜME HIZI



- Büyüme tüm bedende değişik hızda gerçekleşir.
- Önce ayaklar ve eller büyür
- Yüzde önce çene ve burun büyür
- Kalçalar omuzlardan önce büyür.

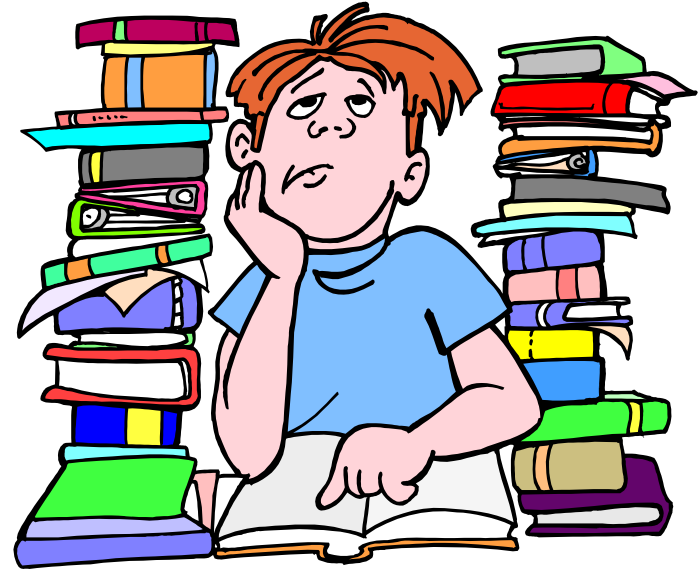
*DUYGUSAL
GELİŞİM*

- Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.



ERGENLİK DÖNEMİNİN DUYGUSAL TEPKİLERİ

- Duygulardaki ani değişimler
- Aşık Olma
- Mahcubiyet ve Çekingenlik
- Aşırı Hayal Kurma
- Tedirgin ve Huzursuz Olma
- Yalnız Kalma İsteği
- Çalışmaya Karşı İsteksizlik
- Çabuk Heyecanlanma

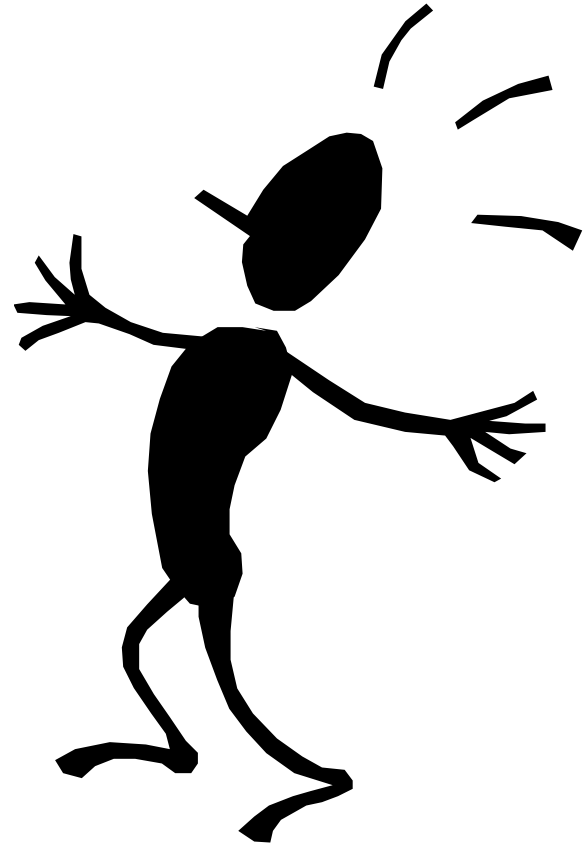
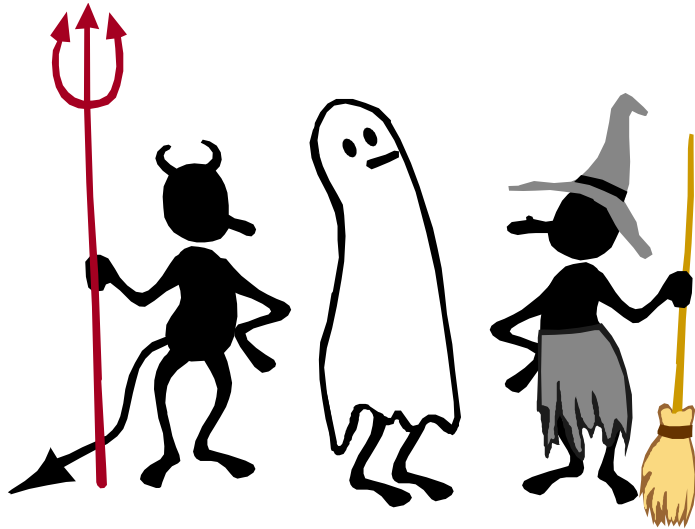


HEYECAN

- ERGENLİK
DÖNEMİNDE EN
SIK RASTLANILAN
HEYECAN
BİÇİMLERİ:



Korku !!!



!!!

-Objelere karşı duyulan
korkular

(yılan, köpek vb.).

-Sosyal ilişkilerden
duyulan korkular

(kalabalıkta konuşma)



ENDİŐE

- Daha ziyade hayali nedenlerden oluşur. (ne olacağım?)
- Ergenin kendisiyle ilgili korkuları (yoksulluk, ölüm, başarısızlık)



BİLİŐSEL GELİŞİM

- İleri düzeyde düşünme yeteneği geliştirme



SOSYAL GELİŞİM

- Yeni sosyal çevrelere girme
- İletişime girmede ekinme
- Daha fazla arkadaş edinme isteği
- Popüler olma isteği
- Dış dünyayı takip eder duruma gelme
- Toplumsal konularla ilgilenme



- Utangaçlık, çekingenlik ve kendine güvensizlik,
- Kızlarda erkeklere oranla daha erken gelişim,
- Karşı cinse ilgide artma,
- Kendinde ve başkalarında fiziksel görünüme önem verme,
- Duygularda hızlı değişim,
- Normal olmama ve beğenilmeme endişesi taşıma.



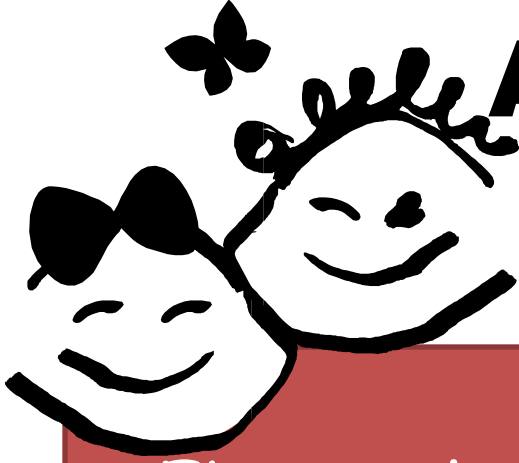
ERGENLİK DÖNEMİ HASTALIKLARI

- **Sivilceler,** ter ve yağ bezlerinin salgılarının artması nedeniyle sivilce oluşumu gözlenebilir
- **Depresyon,** Aile içi sorunlar, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik algısı ve okul başarısızlığı depresyona neden olabilir
- **Dengesiz Beslenme**
- **Anorexia,** yemeden içmeden kesilme



Ergen; bağımsızlık kazanmak için çıktığı yolculukta, güvenli bir liman arayışı içerisinde gemisinin yelkenini sağlam tutmaya çalışan 'ACEMİ KAPTAN" gibi de adlandırılabilir.

AİLE VE ERGEN



- Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum ergenler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır.



AİLE İLE İLETİŞİM

- Çocukluk döneminin anne-babaya kayıtsız bir bağlanma vardır.Çocuğun özdeşim kurduğu kişi anne-babadır.
- Ergenlik döneminde ise anne-babaya daha eleştirel bir bakış vardır.
- Anne-baba etkisiz, güçsüz ve yetersiz görülmeye başlanır.
- Bu doğrultuda genç ve ergen arasında çatışma ortaya çıkar





SORUN ALANLARI

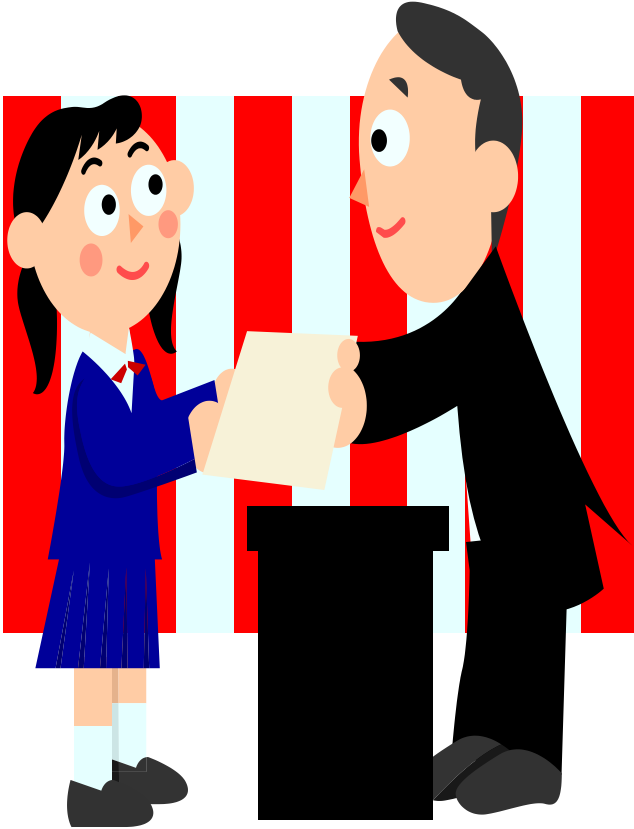
- Aile tarafından anlaşılmadığının düşünülmesi
- Baskı ve sınırlandırmaların fazla olması
- Kız-erkek arkadaşlığına hoş bakılmaması
- Güvensizlik
- Ders çalışma ve başarı konusunda baskı yapılması

ERGEN VE OKUL

- Gençler için okul, hem öğrenim ve arkadaşlık yeri, hem de öğretmenlerle yeni ve değişik ilişkiler kurulan toplumsal bir ortamdır.
- İlkokul çocuğu büyük ölçüde edilgin bir öğrenci durumundayken ortaokuldan itibaren ise öğrenci ve öğretmen ilişkisi etkin bir hale gelir



ERGEN VE ÖĞRETMEN



- Çocuğun ebeveyn dışında kendisine örnek olarak seçtiği en önemli insandır.
- İletişime girme isteği fazladır
- Öğretmenlerce beğenilmek ve desteklenmek ister.
- Genç ve öğrenci arasındaki iletişim iyi olması gencin daha rahat yönlendirilmesini sağlar.

Bu donemi sağlıklı geçirmeniz ve mutlu yetişkinler olmanız dileğiyle...



TEŞEKKÜR
EDERİZ...

