

# ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM VE GELİŞİM

## ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN GENEL DEĞİŞİM & GELİŞİM

Ergenlik dönemi diğer adıyla bülûğ çağı çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde kalan ara dönemdir. Bu dönemde vücut oldukça yüksek gelişim hızındadır. Genel olarak kızlarda 9-12, erkeklerde 12-15 yaş arasında ergenlik dönemi gelişim göstergeleri vücutta belirmeye başlar. Buradan anlaşılacağı üzere kız çocukları yaratılış itibarıyla ergenlik dönemine erkeklerden daha önce girmektedir.

Ergenlik döneminde yan sütunda detaylıca açıklanan bedensel değişim kadar zihinsel, duygusal, sosyal açıdan da değişimler yaşanır. Ergenlik döneminde zihinsel gelişim hızlıdır. Ergenlik dönemindeki bireyler bir konuyla ilgili birçok seçeneği aynı anda düşünüp, seçim yapabilirler. Soyut düşünebilirler. Konuya eleştirel, sorgulayıcı, analizci bir yaklaşımla bakabilirler. Toplumsal değerleri, olayları, inançları tartışmaya ve sorgulamaya başlarlar.

Ani değişen duyu durumları görülür. Vücuttaki ani değişimlerden dolayı kendisini anormal görüp suçlu hissedebilir. Bundan dolayı kendini beğenmemeye; düşük kendilik değeri; düşük benlik saygısı gibi durumlar görülebilir ve bu ergenin stres ve üzüntü içerisinde olmasına yol açar. Arkadaşlarının dış görünüşüyle dalga geçmelerine, espri yapmalarına tahammül edemez. Hayal kırıklığı yaşar. En küçük bir durum karşısında birden bire yoğun duygular içine girebilir.

Ergenlik dönemindeki çocuk yetişkin gibi hareket etme isteğinin yanında diğer taraftan çocukluk davranışlarını bırakamaz. Yetişkin özgürlüğünü tatmanın yanında çocuk olmanın verdiği güven ortamını da isterler. Aile ilişkilerine bakıldığında aileden bağımsız hareket etme arzusu, anne-babaya asi oluş gibi davranışlar sergileyebilirler. Ergen bireyler aileleriyle fikir bazında çatışma yaşayabilirler. Anne-babasının beğenileriyle alay edebilirler. Anne-babasının düşüncelerini eskimiş bulabilirler. Ebeveynlerinden öğrenecek bir şey kalmamış olduğunu düşünebilirler. Davranışlarında isyankâr, şikâyetperver tutum ön plandadır.

Sosyal açıdan ergenin davranışsal özelliklerine bakıldığında ergen için arkadaşları çok önemlidir. Önceden oyuna dayalı ilişki yerini ortak sorunların ve diğer konuların tartışıldığı ilişki düzlemine bırakır. Her ergen bir arkadaş grubunda olmak ister. Grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır. Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar. Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir.

Aileden çok arkadaşlarıyla vakit geçirme eğilimindedirler. Bu nedenle doğru arkadaş seçimi ergenlik döneminde oluşan kimlik-karakter oluşturma süreci açısından çok önemlidir. Çocuk davranış kalıplarını model alarak edinir. Böyle bir durumda örneğin; sosyal bir ortamda ahlaken çok kötü olan ama grup içinde popülaritesi yüksek bir arkadaşına bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde özenebilir.

Ergenlikte yeni şeyler deneme merakı çok yüksektir. Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılması ergenlik döneminde arkadaş grubundan kopmamak, onları kaybetmemek, grupta beğenilmek ve onaylanmak gibi arzularla kendisine sunulan teklifi reddedememesiyle veya merakına yenik düşerek başlar. Bundan sonraki süreçte o da bağımlı olur. Ailenin bu konuda çocuklarını bilgilendirmesi ve çok dikkatli olmaları gerekir.

Bu dönemde aileye büyük bir görev düşer. Aile ergene özgü karmaşık davranışların bir süre sonra geçeceğini bilmeli ve sabırlı davranmalıdır. Aile çocuğuna biricik ve değerli olduğunu hissettirmelidir. Çocuğa ilgi ve sevgi gösterilmeli; ergenlik döneminde çocuğun ihtiyaç duyduğu konularla ilgili utanmadan, sıklıktan çocuğuyla konuşabilmeli ve ona yardım etmelidirler.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN BEDENSEL DEĞİŞİM & GELİŞİM

- Boy uzaması
- Kilo artışı
- Vücutta kıllanma (koltuk altı, cinsel organ, bacaklarda tüylerin çıkmaya başlaması erkeklerde bıyıkların terlemeye başlaması yani tüylerin çıkmaya başlaması)
- Ter kokusunun ağır olmaya başlaması (Ergenlik döneminde ter bezleri daha aktif çalışmaya başlar )
- Vücut azalarının gelişmesi (ellerin büyümesi, ayakların büyümesi, cinsel organın büyümesi )
- Omuzlar ve göğüsün genişlemesi
- Kol ve bacak kaslarında gelişme
- Hızlı büyüme nedeniyle kasların uyumlu çalışmaması ve sakar davranışların görülmesi
- İştah artışı
- Gırtlığın ve ses tellerinin gelişmesiyle birlikte sesin kalınlaşması
- Yüzde sivilcelerin veya siyah noktaların oluşması (Derideki yağ bezleri bu dönemde daha fazla çalışır)
- Duygu durumlarının hızla değişmesi

- Kızlarda vücutun yağlanmaya başlaması (özellikle kalça bölgesinin yağlanması)
  - Yağ dokularının gelişimi ile birlikte kilo artışı
  - Kızlarda göğüs bölgesinin büyümesiyle belirginleşmesi
  - Kızlarda göğüs uçlarının renginde koyulaşma olması
  - Kızlarda adet döneminin başlamasıyla karın bölgesinde ağrı hissedilmesi ve adet kanamasının başlaması
- Adet dönemi ile ilgili bilgiler:**
- Yaklaşık her 28 günlük dönemde kadınların üreme organı rahmin içinde yumurtalıklar tarafından salgılanan östrojen hormonunun artışının etkisiyle yumurtlama için oluşan dokular (rahim iç tabakasının kalınlaşması) belli bir zaman sonra progesteron hormonunun salgılanması ile birlikte kalınlaşmayı yavaşlatır ve durdurur. Bu doku-tabaka küçük parçalara ayrılarak aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılır. Bu olay adet kanaması olarak adlandırılır.
  - Adet kanı halk arasında bilindiği üzere kirli kan değildir. Rahim içi sterilidir. Kanama ile gelen bir miktar kan ile rahim duvarıdır.
  - 9 - 12 yaşları arasında başlar. Adet kanaması en geç 16 yaşına kadar görülmelidir. Aksi takdirde doktora başvurulması gerekir.
  - Adetin görüldüğü ilk yıllarda düzensiz olarak görülmesi normaldir. Yaş ilerledikçe 16-17 yaşları civarında düzene girer.
  - Adet görme sıklığı 21-35 gün arası normal kabul edilir. Bu kanama dönemi ortalama olarak 2-7 gün arasında sürer.
  - Adet döneminde salgılanan kimyasal madde (prostaglandin) rahimde kasılmalara neden olur. Bu kasılmalar sayesinde dokuların dışarı atılması gerçekleşir. Bu olay nedeni ile ağrı hissedilir.
  - Ağrı bazen sürekli bir sancı, bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir. Ağrı genelde karnın alt kısmında olur.
  - Ağrıyı dindirmek için ılık duş almak, ayakları sıcak tutmak, egzersiz yapmak faydalı olacaktır.
  - Adet döneminde kanamanın absorbe edilmesi; kanın iç çamaşıra ve kıyafete bulaşmaması için hijyenik ped kullanılmalıdır. Pedler 2-3 saat aralıklarla değiştirilmelidir.
- "Siz değerli velilerimizin bu bilgiler ışığında çocuklarımızın yaşadığı değişim - gelişimi fark etmenizi ve yavrularınıza gereken desteği vermenizi temenni ederim..."