

Ergenlikte Ruhsal Yapı

- ¶ Genç; duygusal hatta alıngandır.
- ¶ Sürekli doğruyu arar.
- ¶ Anne-Baba, Öğretmenler Sürekli eleştirilir. Kendini eleştirmek isteyen erişkinlere alıngan davranır.
- ¶ Kendi fikirlerini,kendi özerkliğini ispata çalışır.
- ¶ Statü belirsizliği yaşar.Ne çocukturlar, ne de yetişkin gibi sorumlulukları vardır.
- ¶ Genç,amacını bulmaya çalışır.

Bütün bu ruhsal çalkalanma normal ve doğal bir süreçtir.

Arayışlar,zamanla istediği hedefi bulacaktır.Kendinize deneme yanılma payı veriniz.Hatalarınızdan dolayı asla yoğun suçluluk duygusu duymayınız.Kendinize , amaçlarınıza uygun model büyükler seçiniz.



Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız,vardığımız yerin önemi yoktur.

Drucker

ERGENLİK DÖNEMİNE İLİŞKİN OKUNABİLECEK KİTAPLAR:
-ATALAY YÖRÜKOĞLU (Gençlik Çağı)

-LEYLA NAVARO (Ergenlik Dönemi)

-HALUK YAVUZER (Çocuk Psikolojisi)

ÇUBUK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6 Çubak-
ANKARA

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312) 838 43 59

E-posta:cubukramram@hotmail.com

ERGENLİK DÖNEMİ En Güzel Yıllar



Tel: 312 838 35 50

Bedensel Gelişim ve Ruh Sağlığına Etkileri



Doğru yolda giden kaplumbağa, eğri yolda giden yarış atını geçer.

Bu dönemdeki bedensel gelişim bir anlamda, duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bir başka deyişle ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel, ruhsal gelişimle sona erer.

Bedensel Gelişim:

Bedensel gelişim denildiğinde ,beden yapısıyla ilgili akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla ,iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki büyüme ve gelişmedir. Bedensel gelişimde hormonların büyük rolü vardır. Bu oluşumun yaşı ve süreci ise kişiden kişiye farklılık gösterir.

Ergenliğin başlangıcının en belirgin habercisi, boy uzamasıdır. Kızlarda ergenliğin hemen öncesinde başlayan boy

Bir çoğunuz 14-15 yaşları içindedir. Bu dönem, hızlı bir büyüme ve gelişme dönemidir. Sizi adım adım gençliğe taşıyan bu değişim uzun bir süreçtir. Ergenlik Dönemi, insanlık gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birisini oluşturur.

uzaması 16 yaşına kadar sürer. Ancak ergenliğe geç ulaşmış bir ergen için boy uzaması 18-19 yaşına kadar sürer. Erkeklerde ise 14-15 yaşında başlayan boy uzaması 19 yaşına kadar kızlara oranla daha ağır olarak sürer. Yine ergenliğe geç ulaşmış bir erkek ergeninde boy uzaması 21-22 yaşına dek sürer. Ağırlık ve boy gelişimleri karşılaştırıldığında; ağırlık artışı, boy uzamasına paralel bir gelişim izler. Yine bu dönemde temel cinsiyet özellikleri de gelişimi tamamlar.



Ümidini yitirmiş olanın, başka kaybedecek bir şeyi yoktur.

On beş yaşındaki ergen bazı gelişim faktörlerini tanıyabilmekte ve bunların insanlar arası ilişkilerindeki işlevini bilmektedir. Örneğin, kısa ya da çok uzun boylu olmak, şişman ya da çok zayıf olmak ergenin grup içindeki statü ve ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilir.

Ergenin Ruhsal Yapısı:

Bu dönemdeki ruhsal yapı yukarıda anlatmaya çalıştığımız bedensel gelişimden büyük oranda etkilenir. Ergenin bedenindeki değişim ve gelişim hızlı bir biçimde olmaktadır. Bu değişim kişide, kendine yabancılaşma duygusunu beraberinde getirir. Ergenlik karmaşık, ruhsal

özellikleri bir arada incelenirse, ortaya dengelessiz ve sağlıksız bir görünüm çıkmaktadır. Sinirlilik, birden tepki gösterme, öfke patlamaları, atak ve düşüncesiz davranışlar, çabuk üzülmeye çabuk sinirlenme, içe kapanma ile coşku arasında gidip gelme, bencillik... gibi davranışları sayabiliriz. Sizin yaşınızda bir genç bu dönemi şu sözlerle dile getirmiştir: *"Ergenlik döneminde pek çok sorunla karşı karşıya kaldım. Bu sorunların bazılarını hala çözmemiş değilim. Orta okul sıralarında arkadaş grubumla olan ilişkilerimde; bazen arkadaşlarımla beni sevmedikleri, benimle ilgilenmedikleri duygusuna kapıldım. Bu yüzden olur olmaz tartışmalar yaratır, hiç yoktan onları üzmedim. Aslında tek istediğim yalnızca arkadaşlarımla ilgilerini çekmekti."*