

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ



Baba ben büyüdüm
artık. Bana masal
okumayı istemiyorum.

Baştan söylesene
len! Yirmi senedir
uğraştırıyon!



- Çocukluktan yetişkinliğe geçen bireylerin yaşadığı sürece ergenlik dönemi adı verilmektedir. Bu dönemin kendine has birçok özelliği bulunmaktadır. Ergenlik dönemi yaşı için kesin bir yaş belirtilememekle birlikte bu yaşı genel olarak on iki ile yirmi yaş arası olarak belirleyebiliriz.



- Ancak bu yaş pek çok kişiye, iklime hatta ülkeye göre değişiklik gösterebilmektedir. Ergenlik yaşı günümüzde beslenme ve iklimde yaşanan değişimler nedeni ile büyük düşüşler göstermiştir. Bu düşüş elbette ki bu nedenlerle sınırlı değildir. Bunun pek çok farklı nedeni bulunmaktadır. **Ergenlik dönemi özellikleri** genç kız ve erkeklerde farklılık gösterir.



- Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde fiziksel bir takım değişiklikler olmaktadır. Gençlerin bu süreçte vücutlarını olduğu gibi kabul etmeleri büyük önem arz etmektedir.





- **Ergenlik dönemi özellikleri** yalnızca fiziksel özellikler ile sınırlandırılmaz. Ergenlik dönemi daha çok ruhsal değişimlerin büyük ölçüde yaşandığı bir dönemdir.



Ergenlik Dönemi Farklı Ruh Halleri

- Ergenlik döneminde bireyler çok değişken bir ruh haline bürünmektedirler. Bunun en büyük sebebi hormonlardaki büyük artıştır. Hormonların aşırı artışı bireyleri çok değişken bir ruh halinin içerisine sokmaktadır. Özellikle cinsiyet hormonlarının çok daha fazla salgılandığı bu dönemde bireyler çok daha agresif olabilmekte ve çok ani duygu değişimleri yaşayabilmektedirler.





- **Ergenlik dönemi özellikleri** arasında en belirginini yaşanan ani duygu değişimleridir. Bireyler bu dönemde çok mutluyken bir anda çok mutsuz bir ruh haline bürünebilmektedirler. Ya da çok enerjikken kendilerini bir anda çok bitkin hissedebilirler.

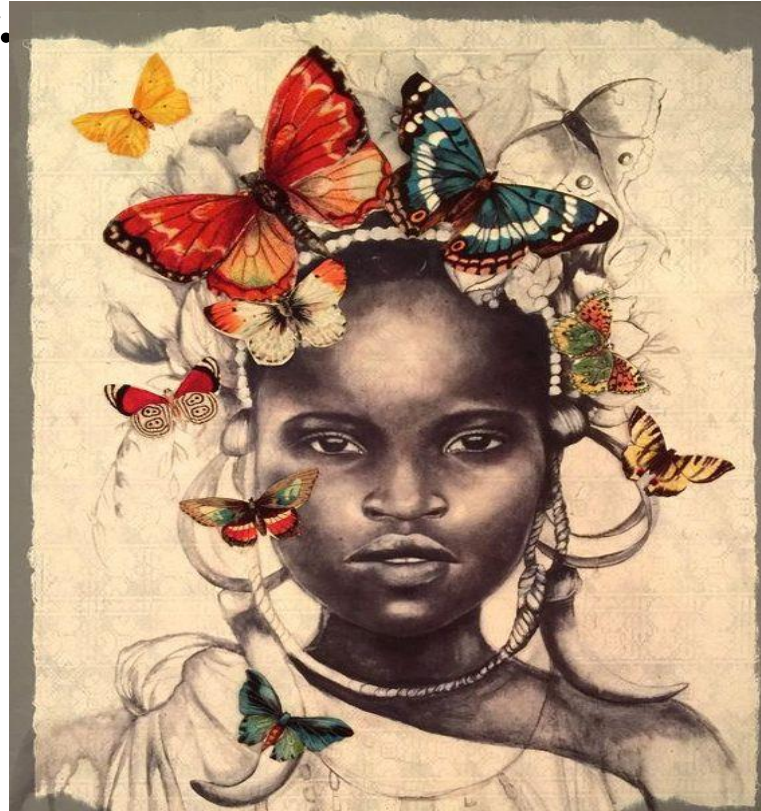
Ergenlikte Yalnız Kalma İsteği

- Ergenlik döneminde bireyler sürekli yalnız kalmak isterler. Bu **ergenlik dönemi özellikleri** arasındadır . Bu durumun nedeni bireyin kendini büyük bir değişimin içinde bulması ve bu değişimi tanımlama arzusunu duymasıdır.



Ergenlik Dönemindeki Yüksek Duygusallığın Nedenleri

- Her yaşta uyum, duygusal gerginliği de beraberinde getirir. Çünkü yeni durumlara uyum, hem zihinsel, hem de hareketle ilgili davranışlarda değişikliği gerektirir.







- Aile içindeki duygusal ve sosyal etkileşim açısından başarılı bir çocukluk dönemi geçiren birey, ergenlik dönemi sorunlarını daha kolaylıkla çözebilir.

- **Sosyal baskıyla oluşturulan güvensizlik ve şüphencilik duyguları yerine işinde ve sosyal yaşamında arzular, yetenek ve gereksinimler uygun bir biçimde gerçekleştirilmeye çalışılmalıdır.**



- Yeni bir çevreye uyum her yaşta zor olmakla beraber ergenlik döneminde uyumun daha da güçleştiği görülür. Bunun başlıca nedeni, ergenden kısa bir süre içinde bir çok yeni çevreye uyum göstermesinin beklenmesidir.



Ergenlikte Sağlıklı Beslenme

- Ergenlikte kazanılan beslenme alışkanlığı bireylerin gelecek hayatında bu alışkanlıkla devam etmesini sağlar. Bu nedenle bu dönemde doğru beslenme alışkanlığının edinilmesi gerekmektedir. Vücudun yaktığı kalori miktarı arttıkça yeme isteği de artar. Ergenlikte ise hareket fazla olduğu için kalori yakımı ve yeme ihtiyacı artış gösterir.





- Özellikle kemik gelişimi ve sağlıklı dişler açısından bol bol süt ve süt ürünlerinin tüketilmelidir.
- Beslenme programlarının içerisinde bol miktarda protein içeren ürünler yer almalıdır. Ayrıca bol bol yumurta, balık, beyaz et ve protein takviyesi yapılmalıdır.

- Evde daha az hamur işi, daha fazla sebze ve meyve tüketimi, sağlıklı yemeklerin pişirilerek hep birlikte tüketilmesi gerekir.
- Hazır meyve suyu ve kutu içeceklerden mümkün olduğu kadar uzak durulmalıdır. Bu içecekler hem alışkanlık yapar hem de bir süre sonra bu alışkanlıklar sağlıksız kilolara dönüşebilir.





Kızartma, ketçap, mayonez gibi sağlıksız ürünler tercih edilmemelidir. Bunun yerine evde hazırlanan ya da fırında yapılanlar alternatif olarak tüketilmelidir.

Günde üç öğün düzenli olarak yemek yenilmeli ve kahvaltı yapılmadan dışarı çıkılmamalıdır.

- Sağlıklı beslenmeye ilave olarak bol bol sıvı tüketilmelidir. Eğer su içmekte zorlanılıyorsa su kabuk tarçın, nane ya da limon ile tatlandırılabilir. Böylece suyun insan vücudu için faydası da arttırılmış olur.
- Ergenlikte sağlıklı beslenme için abur cubur tüketimi dengelenmeli ve kaliteli ürün seçilmelidir.



- ERGENLİĞİ DAHA İYİ GEÇİRMEK İÇİN...

Kendinizi değiştirmeye değil, keşfetmeye çalışın.

- Gençlerin en büyük uğraşlarından biri olmak istedikleri gibi görünme çabasıdır. Bu yüzden zaman zaman kendileri gibi olmaktan uzaklaşabilirler. řu ya da o kişi gibi görünmek, onun gibi glmek, konuşmak ve davranmak çabası, doğal kaynağından çıkmadığı için yapay durur. stne üstlük kişiyi kendine özgü kılan ve bu yüzden sempatik olan yönleri örttüğü için kişi kendi kaynaklarını kullanmamış olur.



- Kendine özgü gülüşü ve ses tonu daha içten, doğal görüldüğü için daha iyi bir etki bırakacakken, başkalarının tarzını benimsemek kişiyi kendine daha güvensiz gösterir. Duygusal ve zihinsel olarak kendinize has özelliklerin farkına varın ve onları sahiplenerek kendi tarzınızı oluşturun.
- Kısaca SİZ olun!!!

Kendin ol.

Çünkü hayat başkası olmak için
çok kısa.



- Cinsellikle ilgili konularda güvenli kaynaktan bilgi alın ve bir sorunuz olursa güvendiğiniz bir yetişkinden yardım isteyin. Kendinizi hazır hissetmeden ve ruhen kaldırabileceğinize güvenmeden başkalarının yönlendirmesiyle ya da zorlamasıyla asla hareket etmeyin.

- Bu durumlarda en iyisi güvenilir bir yetişkinden yardım ve destek istemek. Bu yardım ve destek duygusal olabileceği gibi konuyla ilgili bir uzmana başvurma yardımı da olabilir.



Arkadaşlarınızı özenle seçin

- Ergenlik döneminde arkadaşlar özellikle önem kazanır. Onlarla olan ilişkiler dünyanızı şekillendirir. Size kendinizi daha iyi görebilmeniz için bir ayna olur, ilişkiler içinde kendinizi fark etmenizi sağlar, paylaşım ve eğlence katar yaşamınıza ve en önemlisi de destek ve yardım aradığınızda başvuracağınız bir kaynak olur.





- Arkadaşlarınızı seerirken tüm bu işlevleri karşılıklı olarak gerçekleştirebileceğiniz ve güvenebileceğiniz kişiler olmalarına dikkat edin. Samimi, içten, yardımsever kişilerle arkadaşlıklarınızı ilerletin. Yalnız kalmamak için gerçekten iinize sinmeyen kişilerle yakınlaşmayın.

Geleceğinizi planlamakla ilgili hevesli olun

- Ergenlik döneminin özelliklerinden biri gelecekle ilgili kazanımlar için bugünkü hazları ertelemekte zorluk çekmektir. Oysa tam da bu dönemde gelecekle ilgili kararlar vermek ve adımlar atmak gerekir. Gençlerin bu durumun farkında olarak eğlence, sosyal yaşam ve akademik başarı ve hedefler arasında iyi bir denge oturtmaları gereklidir.



- Kendinizi çalışmaya motive edebilmek için önce kısa vadeli hedefler belirleyin. İlgü ve yetenekleriniz ile ailenizin size sağlayabileceği imkanları gerçekçi bir biçimde değerlendirmeye çalışın. Hedeflerinizi bu doğrultuda oluşturun. Mümkün olabildiğince erken yol almaya çalışın ve yol alırken kararlarınızı test etmek, esnetmek ve farklılaştırmak için kendinize izin verin. En önemlisi hevesli olun. Yılmayın!!!



Size Zorbalık Yapılmasına İzin Vermeyin

- Gençler bazen kendi içlerinde buldukları zorlukları ve çelişkileri başkalarına yansıtır ve akranlarına zorbaca davranabilirler. Kötü söz ve davranışlardan etkilenebilecek hassas görünen kişilerin bu yansımaların hedefi olma olasılığı yüksektir. Gençler böyle zorbalıklara maruz kaldıklarında bunu içselleştirmemelidir. Buna karşılık hemen en yakın ve güvenilir arkadaşlarından ve okuldaki rehberlikten yardım istemeli ve durum kronik bir hale gelmeden kendisine zorbalık yapan kişilerin önünü kesmelidir.

Bir Spor Dalıyla Uğraşın

- Bir spor dalıyla uğraşmak özellikle ergenlik çağındaki birinin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirir, bedenini güzelleştirir ve kendine güvenini artırır. Gençlik enerjisinin olumlu ve yararlı bir biçimde harcanabilmesini sağlar ve zararlı alışkanlıklardan sizi uzak tutar; spor yapan bir vücutta mutluluk veren kimyasal salgı



- Bir spor dalıyla ilgilenmek sizi arkadaşlarınız arasında da popüler kılar. Düzenli yapacağınız bir aktivite olduğu için can sıkıntısından uzaklaştırır. Hele hele takım sporları sosyal olarak da sizi daha güçlü kılar



• EN ÖNEMLİSİ:
YAŞAMI SEVİN!!!



- PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN
K. BEREN KOCA

