

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ (12-20 Yaş)



Ergenlik, insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir.

Çocukluk çağı olarak adlandırılan yaşlarda, sosyal toplum bilinci gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde toplumsal kabullenilme, bir grubun parçası olma kavramları gelişir. Genel olarak 12-20 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

Ergenliğe giriş yaşı; genetik (ailesel), ırk, sosyoekonomik şartlar (çocuk yaşta evlendirme, ağır bedensel yük altında çalıştırılan çocuklar) ve iklim gibi faktörlerden etkilenir. Bazı Zenci kabileleri ve eski Araplarda ergenlik iklimin etkisiyle daha erken başlarken Kuzey yarım küredeki Norveç, Finlandiya gibi az güneş alan soğuk bölgelerde ergenlik yaşı daha geçtir. Genel olarak kızlar erkeklere oranla iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle bu dönem ülkemizde kızlarda 10-12 yaşları arasında erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar. Ergenliğin sonuna doğru bu farkın kapandığı görülür.

Ergenliğe giriş için kesin bir zaman yoksa da genel olarak kızlar, erkeklerden daha erken ergenliğe girerler. Bu nedenle yaşamın bu döneminde kızlar -erkekler kendilerini yakalayınca kadar- birkaç yıl erkeklerden daha uzun ve daha olgundurlar.

Ergenlik döneminde görülen fiziksel değişiklikler:

Kızlarda;

- Vücut ağırlığı 6-18 kg artar. Boyları 10-20 cm uzar.
- Göğüsler belirginleşir, adet kanaması başlar, kıllanma meydana gelir.
- Hormonal salgılar arttığı için deri yağlanır ve sivilcelenme olur.
- Overler (yumurtalık), foliküllerde her ay bir ovumu (yumurta hücresi) geliştirir. Yumurta döllenmezse "adet kanaması" yolu ile vücuttan atılır.

Erkeklerde;

- Vücut ağırlığı 7-20 kg artar. Boyları 10-30 cm uzar.
- Ses çatallaşmaya başlayarak erkeğe has biçimde kalınlaşır.
- Deri yağlanır ve sivilce çıkar.
- Boyca uzama, hacimce irileşme başlar. Kas dokusu artarak vücuda iri erkeksi görünüm verir.
- Tüylenme meydana gelir.

Ergenlikte yaşanan duygusal değişimler:

- Kendine Güvensizlik
- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Aşık Olma
- Mahcubiyet ve ekingenlik
- Aşırı Hayal Kurma
- Tedirgin ve Huzursuz Olma
- Yalnız Kalma İsteği
- Çalışmaya Karşı İsteksizlik
- abuk Heyecanlanma
- Otoriteye karşı direniş
- Alınganlık

Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Duygusal Sorunlar

KORKU

Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

ENDİŐE

Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endişenin en büyük karakteristiğidir.

Orta ve lise öğrencileri özellikle çeşitli okul sorunları hakkında endişe duyarlar. Dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endişe yaratan diğer konulardır.

ÖFKE

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkeliendiren konular şunlardır;

- Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde
- Tenkit edildiğinde, azarlandığıında
- Haksız yere cezalandırıldığıında
- İnsanlar ona hükmetmeye başladığında
- İşleri ters gittiğinde
- Özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından habersizce alındığıında gençler öfkelenir.

SEVGİ

Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır.

ERGENLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR

VÜCUT BAKIM VE TEMİZLİĞİNE DİKKAT

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, 3 dakika kadar kuralına uygun biçimde macun ile fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır. Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması, el hijyenine dikkat edilmesi uygun olur.

Ergenlikle birlikte hormonların etkisi ile, koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlendiğinde de enfeksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak giderilmelidir. Bunları kullanırken dikkatli olunmalı ve kullanımı önceden çok iyi öğrenilmelidir.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ (Doğru Arkadaş Seçimi)

Duygusal olarak belki de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza “ Hayır” diyememek olabilir. Arkadaş seçiminde dikkatli olmalı, arkadaşlığımızı sürdürme konusunda bize zarar veren arkadaşlıklardan uzak durmalıyız.



GELECEK PLANLAMA

Artık yetişkin bir birey oluyoruz ve sorumluluklarımız artıyor. Geleceğimizi garanti altına almak için gideceğimiz yolu seçmemiz lazım. Hedeflerimize ulaşmaya çalışırken kendimizi tanımalı, adımlarımızı sağlam atmalı, ihtiyaç duyduğumuz takdirde güvenilir kişilerden yardım almaktan çekinmemeliyiz.