

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

ERGENLİK DÖNEMİ GENEL ÖZELLİKLERİ

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
FERİDE TEPE

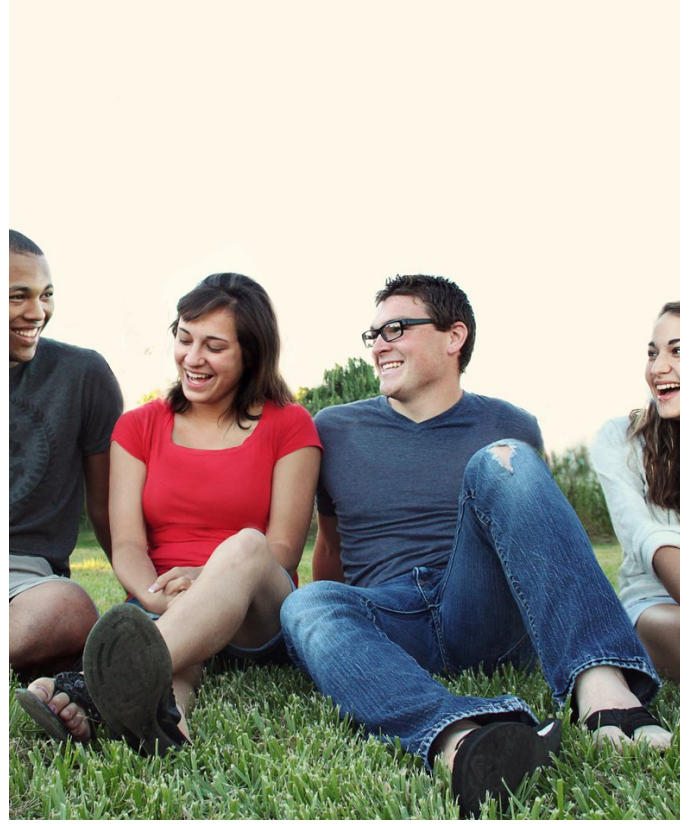
İnsanın doğumundan ölümüne kadar olan yaşam süresi değişik evrelere ayrılmıştır.

- Bebeklik
- Çocukluk
- Ergenlik
- Yetişkinlik
- Yaşlılık

Ergenlik dönemi 12-25 yaş arası kapsayan bir dönemi ifade etmektedir.

*Bu soruları kendinize sordunuz mu?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
 - Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum, bu heyecan nedir?
 - Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
 - Neden sesimi kontrol edemiyorum?
 - Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
 - Kendimi tanıyor muyum?
- Ergenlik dönemi, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.



BU SAYIDA

Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri

Ergenlikte Görülen Değişimler

Ergenlerin Dikkat Etmesi Gereken Noktalar



FİZİKSEL-SOSYAL- DUYGUSAL-ZİHİNSEL DEĞİŞİMLER NELERDİR?

- Boy uzar, kilo alımı görülür.
- Tüylenme, sivilcelenme, sakallar çıkar.
- Ses çatallanması görülür.
- Kendine Güvensizlik
 - Korku
 - Öfke
 - Endişe
- Duyguların Yoğunluğunda Artış
 - Aşık Olma
 - Mahcubiyet ve Çekingenlik
 - Aşırı Hayal Kurma
 - Tedirgin ve Huzursuz Olma
 - Yalnız Kalma İsteği
 - Çalışmaya Karşı İsteksizlik
 - Çabuk Heyecanlanma
 - Otoriteye karşı direniş
 - Alınganlık
 - Arkadaşlık ilişkileri
 - Yeni ilişkiler kurma
 - Bir gruba ait olma
 - Bağımsızlık ve güven içinde olma çabası
- Zihinsel muhakeme, işbirliği mantığının gelişmesi ve kurulması
- Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutum değişikliği
 - Sebep sonuç ilişkileri kurma
- Olayları kontrol edebileceğini düşünme
 - Meslek seçimi



ERGENLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN NOKTALAR

- *Sağlıklı büyüme ve gelişme için beslenme, uyku düzenine dikkat etmelidir.
- *Ağız, vücut temizliğine, düzenli banyo yapmaya özen göstermelidir.
- *Yanlış arkadaş seçimlerinden uzak durmak, gerektiğinde 'hayır' demek.
- *Geleceği planlarken sorumluluklarımızın farkında olup ona göre hareket etmek.
- *Yardıma ihtiyaç duyduğumuz konularda yardım almaktan çekinmemek.