**ERGENLİK**

***Ergenlik;***

**Yetişkinliğe ilk adım olan,**

fiziksel,

duygusal,

zihinsel ve

sosyal değişimlerin olduğu bir dönemdir.

 

 Genellikle 10-20 yaşları arasındaki dönem ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Kızlarda ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında başlar. Ergenlik döneminin başlamasında bireyler arası farklılık görülebilir. Erken yada geç büyüme, az ya da çok gelişkin olma, gençleri iyi ya da kötü yapmaz yalnızca farklı kılar .

**FİZİKSEL GELİŞİM**

* Çok hızlı büyüme olur,
* Boyda ve ağırlıkta belirgin artışlar olur,
* Cinsel organlar olgunlaşır,
* Hormanlar çalışır,
* Hormanların çalışma nedeni vücutta değişimler olur.
* Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.

**DUYGUSAL GELİŞİM**

Ergenlik döneminde duygularda anlık değişimler görülür. Ağlarken bir bakmışsınız gülüyor☺

Duygusal olarak belki de en çok etkilenilen konulardan biri de
arkadaşlarına “**Hayır**” diyememek olabilir.

**BİLİŞSEL GELİŞİM**

* Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumları değişir,
* Kendie özgü fikirler gelişir, fakat başlangıçta çok yönlü düşünme yeteneği oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir veya kuvvetle savunduğu görüşlerinden vazgeçebilir.

**SOSYAL GELİŞİM**

* Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyabilir,
* Klikler ( GRUPLAŞMALAR) olur, Bu kliklerde duygusal bağlılık fazladır. Telefonda uzun uzun görüşme yapılır,
* Kendisiyle ve çevresiyle ilgili tüm kararlarda, bağımsız ve özgür olmak isteyebilir.
* Ergenliğe erken girenler olduğu gibi geç girenler de olabilir. Şişmanlık ise bu dönemde görülen problemlerdendir.

 

**BU DÖNEMDE AYRICA…**

* Ayna karşısında gereğinden fazla vakit harcama,
* Kendine güven,
* Korku,endişe,öfke, hüzün,
* Arkadaş çevresine aşırı bağlanma-hayır diyememe,
* Karşı cinse sevgi,
* Fazla hayal kurma,
* Çekingenlik,
* Yalnız kalma isteği,
* Çalışmaya karşı isteksizlik,
* Disipline karşı direnç,
* Bir fikre körü körüne bağlanma,
* Asilik, isyankarlık,
* Arkadaşlar arasında gruplaşma,
* Değişken duyguların görülmesi normaldir.

 

**PEKİ NE YAPMALI???**

* Öncelikle çocuklarımızın özel bir dönemden geçtikleri ve dünyayı farklı algıladıkları kabul edilmeli,
* İsteklerimizi yaptırmak isterken aşırı baskıcı olunmamalı,
* Bu dönemde kas ve kemik gelişimine bağlı olarak görülen sakarlıklar hoş görülmeli,
* Bu dönemde görülen fiziksel değişimlerde herhangi bir sorun algılanmasa bile doktora görünmeli,
* Çocuklarımızla dönemin özellikleri, bedenindeki değişimler ve etkileri konusunda uygun bir dille konuşulmalı...

**SİZ HİÇ LOKANTADA HERKES SİZE BAKARKAN BARDAK KIRDINIZ MI?**

**YA DA OTOBÜSTE TEK BAŞINIZA AYAKTA DURUP HERKESİN SİZE BAKTIĞINI GÖRDÜNÜZ MÜ?**

**İŞTE ERGENLER BU DUYGULARI HER GÜN YAŞIYORLAR ☺**