

8.1.5.1. Çocukluktan ergenliğe geçişte oluşan bedensel ve ruhsal değişimleri tartışır.

Kazanımlar: 8.1.5.2. Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesi için nelerin yapılabileceğini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır.

ERGENLİK VE SAĞLIK

Anne karnındaki iki aylık bir fetüsün ortalama olarak boyu 3 cm, kütlesi 2 gr iken 7. ayda bu değerler 40 cm ve 1000 gr'a ulaşır. Yeni doğmuş bir bebek de her geçen gün büyür ve gelişir. Boyu uzar, kütlesi artar. Anne karnından başlayıp ergenliğin sonuna kadar görülen boy ve kütle artışına **büyüme** denir. Belirli büyüklüğe ulaştığında da koşma, yürüme, resim yapabilme ve yazı yazabilme gibi davranışları göstermeye başlar. Bir iki yaşındaki bebekler bu davranışları rahatlıkla yapamaz. Çünkü büyümeyle beraber vücudumuzdaki organları kullanabilmemiz için bu organlar değişime uğrayarak farklı özellikler kazanır. Bu sürece **gelişme** adı verilir. Büyüyüp gelişen yapı ve organlarımız işlevlerini yerine getirecek özellikleri kazanmış olur. Bu duruma ise **olgunlaşma** denir.

Doğumdan ölüme kadar olan süreçte her insan farklı gelişim dönemlerinden geçer. Farklı yaşlardaki insanlar, fiziksel olarak ayrı özelliklere sahiptir. İnsanlar, büyürken fiziksel olduğu gibi zihinsel ve ruhsal olarak da değişime uğrarlar. Beş yaşındaki çocuk ile 50 yaşındaki bir insanın fiziksel/bedensel yapıları çok farklı olduğu gibi zihinsel ve ruhsal yapıları da birbirinden oldukça farklıdır. İnsanların gelişim dönemleri sırasıyla;

- Bebeklik,
- Çocukluk,
- Ergenlik,
- Yetişkinlik ve
- Yaşlılık olarak adlandırılır.

Bir çocuğun fiziksel, ruhsal ve sosyal özellikleri bir ergeninkine, bir ergeninki de bir yaşlınıninkine benzemez. Bebeklikten yaşlılığa doğru gelişim dönemleri ve bu gelişim dönemlerindeki fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimler şunlardır:

İnsanların Gelişim Dönemleri



Bebeklik Dönemi

Bebeklik dönemi **0-1** yaş dönemi kapsar. Bebeklik döneminde sürekli ve hızlı bir şekilde büyüme ve gelişme görülür. Yürümeyi öğrenme ve bazı sözcükleri söyleme gibi davranışlar bu dönemde görülür.

Çocukluk Dönemi

Çocukluk dönemi **1-12** yaş arasını kapsar. Çocukluk döneminde cinsiyetin farkına varılarak, anne ya da babasına benzemeyi, onun beğenisini kazanmayı isteme davranışları görülür. Koşma, yeme, giyinip soyunmanın öğrenildiği dönem çocukluk dönemidir.

ERGENLİK DÖNEMİ – ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE GEÇİŞTE OLUŞAN BEDENSEL VE RUHSAL DEĞİŞİMLER

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemine **ergenlik** denir. Bu dönem, genellikle **12-21 yaşlar** arası olarak ifade edilmektedir. Ancak bu sınırlar kesin değildir. Kızlarda ve erkeklerde ergenlik dönemine geçiş yaşı farklıdır. Vücutta meydana gelen değişimler çevre şartları, beslenme, hastalıklar ve sosyal koşullardan etkilenir. Bu yüzden ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı herkese göre değişir. Ülkemizde ergenlik döneminin başlangıcı **kızlarda genellikle 10-12 yaşlarına, erkeklerde ise 13-14 yaşlarına** rastlar. Kızlar bu döneme erkeklere göre daha erken girdikleri gibi ergenlik dönemini daha erken tamamlarlar. Bu dönemde vücutta kızlarda ve erkeklerde bazı değişimler meydana gelir. Bedensel değişimlerle beraber zihinsel ve ruhsal değişimler de görülür. Bu dönem, bireyde çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkin davranışlarının aldığı, cinsiyet rollerinin kazanıldığı bir dönemdir. Vücutta hormonların salgılanması bu dönemde artış gösterdiği için ergen adayının psikolojik durumu sebepsiz yere değişebilir. Vücutta, ellerde ve ayaklarda hızlı bir büyüme gerçekleştiği için sakarlıklar görülebilir.

Ergenlik dönemindeki **bedensel değişme**, kız ve erkekler arasında farklılıklar oluşmasını sağlar. Ergenlik döneminde, bedensel değişimin yanında **ruhsal değişimler** de görülür. Aşağıda ergenlik döneminde meydana bedensel/fiziksel ve ruhsal değişimler ayrıntılı olarak ele alınmıştır.



Ergenlik Döneminde Görülen Bedensel/Fiziksel Değişimler

Ergenlik döneminin başlamasıyla vücudunuzda meydana gelen değişimler doğaldır. Vücutta meydana gelen değişikliklerden utanılmasına gerek yoktur. Ergenlik dönemindeki **bedensel/fiziksel** değişimler kız ve erkekler arasında farklılık gösterir ve kızların ve erkeklerin farklılaşmasını sağlar.

Ergenlik Döneminde Kızlarda Görülen Bedensel/Fiziksel Değişimler

- Boy ve kütle artar, vücut gelişir. Kızlarda boy, 18 yaşına kadar uzar.
- Cinsel organlar etrafında, koltuk altlarında, kol ve bacaklarda kıllar çıkar; yüzde sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.
- Yağ dokusunun birikmesi sonucu kalça genişler.
- Göğüsler belirginleşmeye başlar.
- Ter ve yağ salgılanması artar.
- Seste değişim olur. Kızlarda ergenlik döneminde ses incelmeye başlar.
- Bedensel değişimlere bağlı olarak vücut ve yüz kadınsı görünüm kazanır.
- Bu dönemde kızlarda en önemli değişiklik üreme organlarında meydana gelir. Üreme organlarının gelişmesi sonucu her ay yumurta oluşturmaları ve menstrüasyon (aybaşı, âdet, regli) görülür. Âdet kanaması, üreme çağındaki bir kadında ortalama 28 günde bir tekrar eder. Her bir âdet döngüsünde, yumurtalıktaki bir yumurta olgunlaşır ve yumurta kanalına geçer. Eğer döllenme gerçekleşmezse yumurta ve bir miktar kan vücut dışına âdet kanaması ile atılır.

Ergenlik Döneminde Erkeklerde Görülen Bedensel/Fiziksel Değişmeler

- Boy ve kütle artar, vücut gelişir. Boy uzaması bu dönemde genellikle kızlara oranla daha fazladır. Erkeklerde boy 20 yaşına kadar uzar.
- Üreme organları gelişir. Sperm üretimi başlar.
- Gırtlak gelişir, ses kalınlaşır.
- Deride yağlanma görülür. Ter ve yağ salgılaması artar.
- Cinsel organlar etrafında, koltuk altlarında, kol ve bacaklarda kıllar çıkar; yüzde sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir. Bıyık ve sakal oluşur.
- Ergenlik döneminde erkeklerde, kızlardan farklı olarak kol ve bacak adalelerinde gelişme olur. Bu da kas ve kemik kütlesinin artmasıyla ilgilidir. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler, vücut ve yüz erkeksi görünüm kazanır.
- Kol ve bacaklarda orantısız büyüme oluşur. Orantısızlık bazı sakarlıkların yaşanmasına neden olabilir. Bu geçici bir süreçtir.

Ergenlik Döneminde Görülen Zihinsel/Ruhsal Değişmeler

Ergenlik döneminde, bedensel değişimin yanında **zihinsel/ruhsal değişimler** de görülür. Bu dönemde ergenler, bedenlerindeki değişikliklere uyum sağlayamayıp utangaçlık, panik ve endişe yaşayabilirler. Hatta bazen korku ve tedirginliklerini örtmek için taşkınlıklarda bulunabilirler. Ergen, ruhsal ve bedensel yapısında oluşan bu değişime uyum sağlayabilmek için ailesinden, arkadaşlarından, gerekirse okuldaki rehberlik ve psikolojik danışma uzmanından yardım alabilir. Bireylerin bu dönemi rahat geçirebilmesi için vücutlarındaki değişimden utanmamaları gerekmektedir. Bilinmelidir ki bu dönemi her birey kendine özgü yaşar. Bu süreç, gelişimin doğal bir parçasıdır. Ergenlik döneminde görülen zihinsel/ruhsal değişimler genel olarak aşağıda ele alınmıştır.

- **Kimlik Arayışı:** Toplumdaki rolünü belirleme, hayatı ve çevreyi sorgulama isteği görülür.
- **Bağımsızlık Arayışı:** Kendi başına hareket etme ve yalnız kalma isteği görülür.
- **Duygusal Dalgalanma:** Sebepsiz can sıkıntısı hissetme, aşırı öfke, hayal kurma, cinsel konulara merak, utangaçlık, gün içinde duyguların ani değişimi görülür.
- **Zihinsel (Bilişsel) Değişim:** Soyut algılama yeteneğinin artması, kararsızlık, dikkat dağınıklığı görülür.
- **İletişim:** Arkadaş grubuna katılma isteği, iletişim kurmada güçlük çekme, dikkat çekme isteği görülür.

ERGENLİK DÖNEMİNİ SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE ATLATMA

Her insan doğar, büyür ve belli bir gelişim gösterir. Bu doğal bir süreçtir. Ergenlik döneminde görülen ruhsal ve fiziksel değişimler de bu sürecin bir parçasıdır ve bu değişimler her insan tarafından farklı algılanır. Çünkü insanlar farklı bireysel özelliklere sahiptir. Bazı insanlar bu durumdan çok etkilenmezken bazıları da olumsuz etkilenir. Ruhsal yönden gelişebilmek, yetişkinliğe sağlıklı geçiş yapmak için ailemizden, arkadaşlarımızdan, öğretmenlerimizden yardım alabiliriz. Ergenlik dönemini sağlıklı geçirebilmek için çevremizdekilerle iletişim içinde olmalıyız. En önemlisi de bu gelişim ve değişimler hakkında bilgi edinerek bu değişim ve gelişimleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için yapılması gerekenler hakkında bilgi sahibi olmak gerekir.



- Ergenliğin ilk dönemlerinde duygusal dalgalanmalar sıkça görülür. Kendinizi bir gün sevinçli iken ertesi gün keyifsiz hissedebilirsiniz. Kendinize güveniniz azalabilir. Bu duygusal dalgalanmaların normal olduğu unutulmamalıdır. Her birey, bu duygusal dalgalanmaları yaşamayabilir. Bu doğal gelişimin bir sonucudur. Duyguların farkına varmak ve başkalarının da benzer duygular yaşadığını bilmek kişiyi rahatlatır. Bu, tek taraflı düşünmekten kurtarır. Diğer insanlarla kurulan sağlıklı iletişim onların duygu ve düşüncelerini anlamaya yardımcı olur. Bu sayede çevredeki insanlarla ilişkiler güçlenir.
- Boy ve kütledeki artış kişiyi şaşırtabilir. Bu durum zamanla vücut hatlarının oturmasıyla ve dengeli beslenme ile düzene girecektir. Bedenin beğenilmemesi sonucu bilinçsiz şekilde yapılacak diyetler, sağlığın bozulmasına neden olur. Bu dönemde ilginin spor, müzik, görsel sanatlar gibi etkinliklere yönlendirilmesi, kişinin bu süreci sağlıklı geçirmesini sağlayacaktır.
- Arkadaş çevresi ergenlik döneminde büyük önem taşır. Arkadaş seçimlerine dikkat ederek aynı sorunları yaşayanlarla paylaşımda bulunulabilir. Bu dönemde kazanılan iyi veya kötü alışkanlıklar bir ömür boyu insanın hayatını etkileyebilir. Yanlış arkadaş seçimi, vaktin iyi değerlendirilemeyip oyun salonları ve kafelerde boş vakit geçirilmesine ve hatta sigara, alkol, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklara başlanılmasına sebep olabilir.
- Ergenlik dönemindeki gençler, her şey ve herkes hakkında acımasız eleştiriler yapabilir. Ancak her eleştiri kendini karşıdakinin yerine koyarak (empati yaparak) yapılmalıdır.
- Ergenlik döneminde giyim ve saç şeklinin değiştirilerek karşı cinse ilgi duyma gibi davranışlar doğaldır. Karşı cinsle arkadaşlık kurmak ergenliğin bir sonucudur. Kurulacak arkadaşlıkların niteliği ve düzeyi önemlidir. Sosyal yaşama anlamlı ve seviyeli bir katkı sağlar. Akranlarla kurulan ilişkilerde dikkatli olunmalı, kendine zarar verecek baskılara karşı hayır diyebilme becerisi kazanılmalıdır. Bu, kişiyi istenmeyen davranışlardan ve zararlı alışkanlıklardan uzak tutacaktır.
- Bu dönemde, çevredeki insanlarla saygı ve sevgiye dayalı ilişkiler kurmak ve onlara tepkisel davranmamak, ruhsal yapı açısından olgunluğun bir göstergesidir.
- Ergenlik döneminde yararlı etkinliklere meşgul olmak bu dönemi daha sağlıklı atlatmak için çok faydalıdır. Örneğin, boş zamanların resim, müzik, satranç, tiyatro, bilgisayar vb. kurslara katılmak ergenlik dönemindeki ruhsal ve bedensel sorunlar daha rahat aşmaya yardımcı olur.
- Ergenliğin konuşulduğu ve tartışıldığı çeşitli topluluklarda yer alarak bu dönemle ilgili anlatılanlardan faydalanmak dönemi sağlıklı atlattırma yardımcı olacaktır.
- Ergenlik döneminde bireyler karar vermede ve belirli bir konu üzerinde dikkat toplamada zorluk çekebilir. Ancak daha hızlı okuma, anlama ve soyut algılaya yeteneği artar.
- Ergenlik çağında oluşan değişiklikler sorun hâline gelebilir. Duygu ve düşüncelerin arkadaşlarla, anne-babayla, öğretmenlerle ya da kişisel gelişim uzmanları ile paylaşılması sorunları çözmenin en önemli ve etkili yoludur.

Yetişkinlik Dönemi

Yetişkinlik dönemi **21-60 yaş** arasını kapsar. Ergenlik dönemini tamamlayan bireyler yetişkinlik dönemine geçerler. İnsanların kişiliğinin oturduğu ve kendini tanıdığı dönemdir. İlgi alanları bu dönemde artar.

Yaşlılık Dönemi

Yaşlılık dönemi **60 yaştan sonraki dönemdir**. Bu dönemde bilgiler, deneyimler çocuklar ve torunlarla paylaşılır.