**ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE YAPILMASI GEREKEN DOĞRU İLETİŞİM**

**Ergenlik dönemi** her insanın hayatının belli bir döneminde yaşadığı yetişkin olmaya atılmış ilk adım olarak tanımlanabilecek bir evredir. Aslında hayatın en keyifli zamanları iken, yaşanan bazı değişimler kişinin çok farklı bir ruh haline bürünmesine neden olmaktadır.

Ergenlik, **yaşamın en zor ve karmaşık dönemlerinden** biridir. Bu yüzden anne ve babalar bu dönemdeki çocuklarına karşı oldukça hassas davranmalıdır.



**Kızlarda Ergenlik Belirtileri**

Genç kızlar bu dönemde karışık duygular içerisinde olabilirler. Özellikle göğüslerin büyümeye başlaması, regl olma dönemine girilmesi zor ve bilinmedik bir durumun içine geçişi ifade eder. Birçok genç kız regl görmeyi heyecanla bekler ama regl gerçekleştikten sonra ne kadar zor bir duruma girdiklerinin farkına varırlar. Çocukluk döneminden çıkarak kadınlık dönemine adım atmışlardır. Kadın faktörü olarak annelerini gören kız çocukları ne kadar zor bir dönem geçireceklerinin de farkına varırlar. Kızlara kendileri ve vücutları ile ilgili bilgi verilmemesi ve bunun yadırganması gibi çeşitli nedenler genç kızların bu dönemi daha zor geçirmesine neden olmaktadır.

**Erkeklerde Ergenlik Belirtileri**

Erkekler bu dönemde boy konusunda artış yaşarlar böylece zayıflamaya başlarlar. Erkeklerde belirgin özelliklerden birisi de sesin kalınlaşmaya başlamasıdır. Cilt yağlanmaya başlar ve sivilcelerde artış görülür. Kas dokusunda artış görülür ve böylece daha erkeksi bir görünüm oluşmaya başlar. Tüylenmede artış gözle görülür derecede fazladır. Bu dönemde erkeklerde androjen hormonu salgılanmasında da yükselme görülmektedir. Karşı cinse ilgide ciddi oranda artış olmaktadır.

**Ergenlik Döneminde Yaşanan Problemler**

* Ergenlik dönemi cinsiyet farkı gözetmeksizin duygularda tutarlılık sürdürülemeyen bir dönemdir. Bir an çok mutluyken kısa süre sonra bitkin ve yalnız olabilirler. Anlık duygu geçişleri çok fazladır. Ebeveynler bu durumu kabullenmeli ve ergenlik döneminde çocuklarına bu durumla ilgili fazla soru sormamalıdırlar. Ergenlik dönemindeki kişiler duygularını coşkulu yaşarlar. Ses tonları, vurguları çocukluk dönemine göre daha nitelikli yapıdadır.
* **Hayal kurma yetilerinde** ciddi artış görülür. Gelecekleri ile gerçekleri düşünmeye başlarlar. Hayalleri bazen gerçek ötesi hale gelebilir. Hayallerin çoğunluğu genellikle karşı cins ile ilgilidir.
* **Yeni deneyimler,** yeni hobiler, yeni olan her şey ergenlik dönemindeki kişilerin ilgi alanı içerisindedir. Meraklarında artış vardır.
* Arkadaşlık ergenlik dönemindeki kişiler için çok önemli bir kavramdır. Ancak arkadaş seçimi bu dönemde önemlidir. Bu konuda aileler de çocuklarına destek olmalı; kötü arkadaşlardan uzak tutmaya çalışmalıdırlar.
* Ergenlik dönemindeki kişiler, **kendilerini ve başarılarını gösterme isteği** ile yanıp tutuşurlar. Ailelerini mutlu etmek başarılarıyla onurlandırmak onlar için önemlidir. Ailesi ile ihtiyaçlarını gideremeyen kişiler, arkadaş ortamlarında kendilerini tatmin etmeye çalışırlar.

**ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

**FİZİKSEL-CİNSEL GELİŞİM**

**Kızlarda fiziksel gelişim ve değişim:**

Kızların ergenliğe giriş yaşı 9-12 yaşlar arasındadır. Birkaç yıl olarak erkeklerden daha uzun ve olgun durumundalar. 16-18 yaşlarına kadar ve yılda 9 cm uzayabilirler. Ergenlik süresi boyunca kilo ortalama 16 kg artabilir. Kızların bedenindeki değişimler östrojen hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir.

**Erkeklerde fizikel gelişim ve değişim**:

Ergenlik belirtileri erkeklerde ortalama 12-14 yaşlarında başlamaktadır. Boyları yılda ortalama 10,5 cm uzamaktadır. 18-20 yaşlarına kadar sürer. Kilo, ergenlik dönemi süresince ortalama 20 kilo artar. Erkeklerin bedenindeki değişimler testesteron hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir. Penis boyutlarında büyüme, genital kıllanma, kas gelişimi ve daha geç dönemde bıyık ve sakal bölgesinde kıllanma ile sürer.

**SOSYAL GELİŞİM:**

Ergenlik döneminde çocukça alışkanlıklar ve davranışlar yerini daha olgun tutumlara bırakılır. Bu süreçte ergenin aile, öğretmen, arkadaş ilişkileri etkilidir. Bunlarla beraber ergen çevresine tek başına bakmayı da öğrenir.Ergenin sosyalleşme evresindeki başarısı bu döneme iyi hazırlanmış olmasına etkilidir. Hazırlık döneminde ailenin etkisi önemlidir. Aile ortamında yeterince saygı ve sevgi gören, gelişimleri için desteklenen ergenler sosyalleşme sürecimde başarıyla gerçekleştirirler.



**DUYGUSAL-RUHSAL GELİŞİM**

* Kızlar erkeklere göre daha silik ve belirsiz özellikler taşırlar.
* Çok kısa aralıklarla aşırı durgun ve aşırı hareketli olabilir.
* Yaşça büyük erkeklere ilgi duyarlar. Çünkü erken gelişmiş ve olgunlaşmışlardır.
* Son derece hassas ve kırılgan olurlar.
* İlgi duyduğu konular ve nesnelere ilişkin aşırı dikkat ve titizlik söz konusudur
* Romantik aşkla ilgilidirler.
* Konuşkandırlar ancak bu iletişim kurmaya yönelik değildir.
* Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler.
* Ayna karşısında daha fazla zaman harcarlar.
* Karşıtlıkları ve dengesizlikleri vardır
* Arkadaşlar arasında adı geçen ya da benzemek istediği kişilerin üzerinde görülen giysiler ve markalar öne çıkar Kendine güven ve güvensizlik çatışmaları yaşar.

**ERGEN NE İSTER ?**

Bir yandan yetişkin olup sorumluluk almak,

Diğer taraftan çocuk kalıp çocukluğun güvenli ortamı içinde olmak ister.



Karşı cinse ilgi duyar,

Yoğun duygular yaşar.

Erişkinlerin kendini dinlemediğini düşünür ve öfkelenir.

**ERGENLİKTE AİLE İLİŞKİLERİ**

* Ailelere olan bağımlılık azalır.
* Hiçbir şeyi beğenmezler,
* Sürekli şikeyet ederler,
* Eve istediği zaman girip çıkmak isterler,
* En ufak eleştiriye büyük tepkiler verirşer,
* Yöneltilen eleştirileri kabul etmezler, sürekli kendileri eleştirirler.



**Doğru İletişim İçin ,**

**- Kendimizi başkalarının yerine koyabilmek,**

**-Sebep-sonuç bağlantıları kurarak olayları**

**Anlamlandırmak**

**- Açık açık sormak, alınmamak, samimiyet ve**

**dürüstlük göstermek,**

**- Ben diliyle konuşmak, karşıdakini yargılamamak**

**Öfkeliyken, üzgünken iletişimi dondurmak,**

**Gurur meselesi yapmadan, küsmeden, mizahı kullanmak,Alttaki niyeti test etmek, sadakati, sevgiyi iletmek gerekir.**