

ERGENLİĞİN *Evreleri*



>Ön Ergenlik

*Kızlar 11-15 Yaş
*Erkekler 13-17
Yaş

>Orta Ergenlik

*Kızlar 15-18 Yaş
*Erkekler 17-19
Yaş

>Son Ergenlik

*Kızlar 18-20 Yaş
*Erkekler 19-21
Yaş



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

BAŞLANGIÇ DÖNEMİ

(11-15 Yaş)



Fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir.



Boy hızlı bir biçimde uzar.



Cinsiyet özellikleri belirginleşir.



Bu süreçte nedensiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri sık görülen durumlardır.



Bu fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır.



Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler.



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

ORTA DÖNEM

(15-19 Yaş)



Fizyolojik değişiklikler yavaşlayarak devam eder.



Bedendeki değişikliklere uyum artmaya başlar.



Gerilimler azalmaya başlamıştır.



Bu süreçte artık anne-babadan bağımsız olma çabaları görülmektedir.



Arkadaş gruplarının önemi artmıştır.



Ergen, yeni kimliği ile toplumdaki yerini aramaya başlamıştır.



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

SON DÖNEM

(19-21 Yaş)



Fiziksel gelişim
tamamlanır.



İlişkilerdeki
çatışmalar azalır.



Kişisel olgunluk
artar.



Karar vermedeki
zorluklar azalmaya
başlar.



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

ERGENLİKTE

Gelişim



FİZİKSEL GELİŞİM

ZİHİNSEL GELİŞİM

DUYGUSAL
GELİŞİM

SOSYAL GELİŞİM

Boyun uzar.

Bedensel gelişime bağlı olarak bel ve bacak ağrıları yaşayabilirsin.

Kilon artar.



Sivilcelerin artar.

FİZİKSEL

Gelişim

El ve ayaklardaki büyümelerden kaynaklı olarak sakarlıkların artar.

Ses tonun değişmeye başlar. Erkeklerde ses kalınlaşmaya başlar ve çatallaşır.

Tüülenme görülür.



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

Mizah ve espri anlayışın gelişmeye başlar.

Bir sorunun çözümünde birçok faktörü görebilir ve durumları çok yönlü ele alabilirsin..



Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünebilirsin.

ZİHİNSEL *Gelişim*

Dikkatlerin hep kendi üzerinde olduğunu düşünebilirsin.

En doğru düşüncenin kendi düşüncen olduğunu sanabilirsin :)



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

En ufak bir eleştiriye bile abartılı tepkiler verdiğini görebilirsin :)



Çok kırılgan hissedilebilirsin :)

Duygusal gelgitler yaşayabilirsin :)

DUYGUSAL

Gelişim

Bu evrede duygular yoğunudur. İçinde sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi hisler taşıdığını görebilirsin.



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı

Ailene olan bağımlılığın azalsın, zamanının çoğu arkadaşlarıyla geçsin isteyebilirsin :) Ancak, hem arkadaşlıklarını olumlu bir şekilde ilerletmeli hem de anne-babanla aradaki iletişimi bir yetişkin gibi kuvvetlendirmelisin :)



SOSYAL *Gelişim*

Toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak isteyebilirsin.

Arkadaşlık seçimlerine anne-babanın karışmasını istememe gibi bir durum yaşayabilirsin. Ama onların ne kadar tecrübeli olduğunu unutmamalısın :)



Aybike KAHVECİ
Okul Psikolojik Danışmanı

Sana iyi gelecek yeni hobiler deneyebilir ve devam etmek istediklerine karar verebilirsin :)

Duygu ve düşüncelerini yazıya dökerek hem düşüncelerine yön verebilir ve duygusal olarak rahatlayabilir hem de belki de içindeki gizli yazarı keşfedebilirsin :)

Ne zaman ihtiyaç duyduğunu hissedersen güvendiğin bir büyüğüne, güvendiğin bir öğretmenine ve rehberlik servisine başvurabilirsin :)



Neler

Yapabilirsin?

Arkadaşlarıyla kültürel, sportif ve/veya size fayda sağlayacak çeşitli konularda sohbetler edebilirsin :)

Ailenle birlikte kaliteli vakitler geçirmek için çeşitli aktiviteler yapabilirsiniz :)



Aybike KAHVECİ

Okul Psikolojik Danışmanı