



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü



ERGENLERDE PSİKO-SOSYAL GELİŞME

Ergenlik Dönemi= Adölesan Dönem



Bu dönem;

- 10-21 yaşlar arasını kapsayan,
- fiziksel büyüme ve cinsel gelişmenin gerçekleştiği,
- psiko-sosyal gelişme ve olgunlaşmayı da içine alan **erişkinliğe geçiş** dönemi olarak tanımlanır.

- Bu d¼nemde fiziksel cinsel ve ruhsal sosyal olgunlaşma ile başlayıp, bağimsız ve ¼retken bir birey olmaya d¼n¼ř¼rken hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri yaşanır.

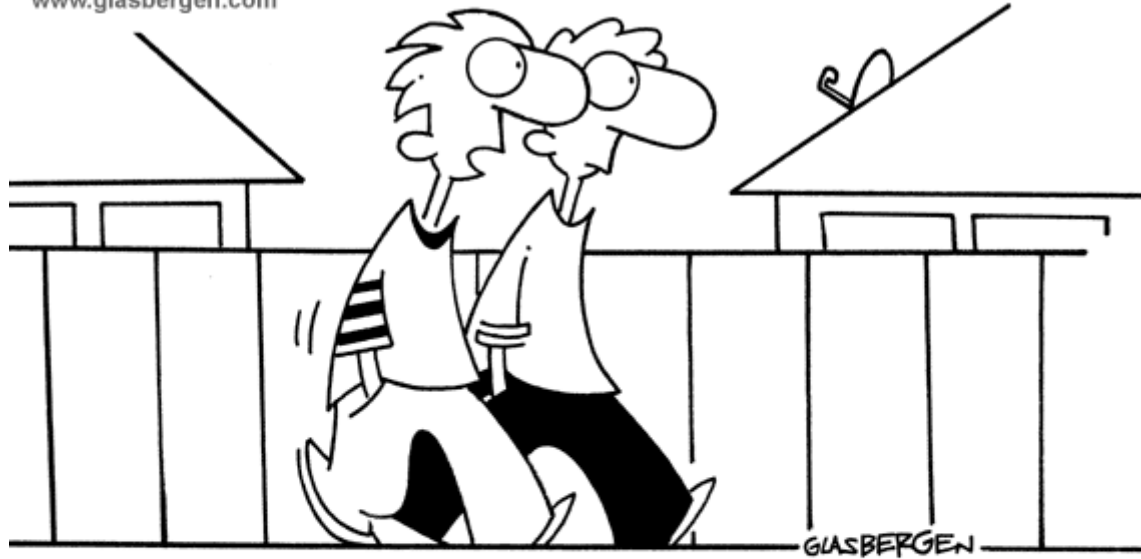


- Oldukça uzun ve dengeli bir çocukluk d¼neminden sonra kendini ansızın dengesiz ve d¼zensiz bir d¼neme girmiş gibi hissedebilirsin.



- Duyguların ve davranışların hızlı iniş ıkışlar g¼steriyor olabilir. Bu normaldir.
- Bu d¼nemde duygularını tanımayı ve sağlıklı şekilde ifade etmeyi ¼ğreneceksin.

Copyright 2004 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



*"5 yaşındayken herkes bana koca çocuk oldun diyordu.
10 yaşındayken bana daha olgun olmam gerektiğini
söylüyorlardı. Şimdide erişkin gibi davranmam
gerektiğini söylüyorlar, bu hızla gidersem liseden mezun
olmadan ev geçindirmeye başlayacağım!"*



Halk Sağlığı
Genel M¼d¼rl¼ę¼

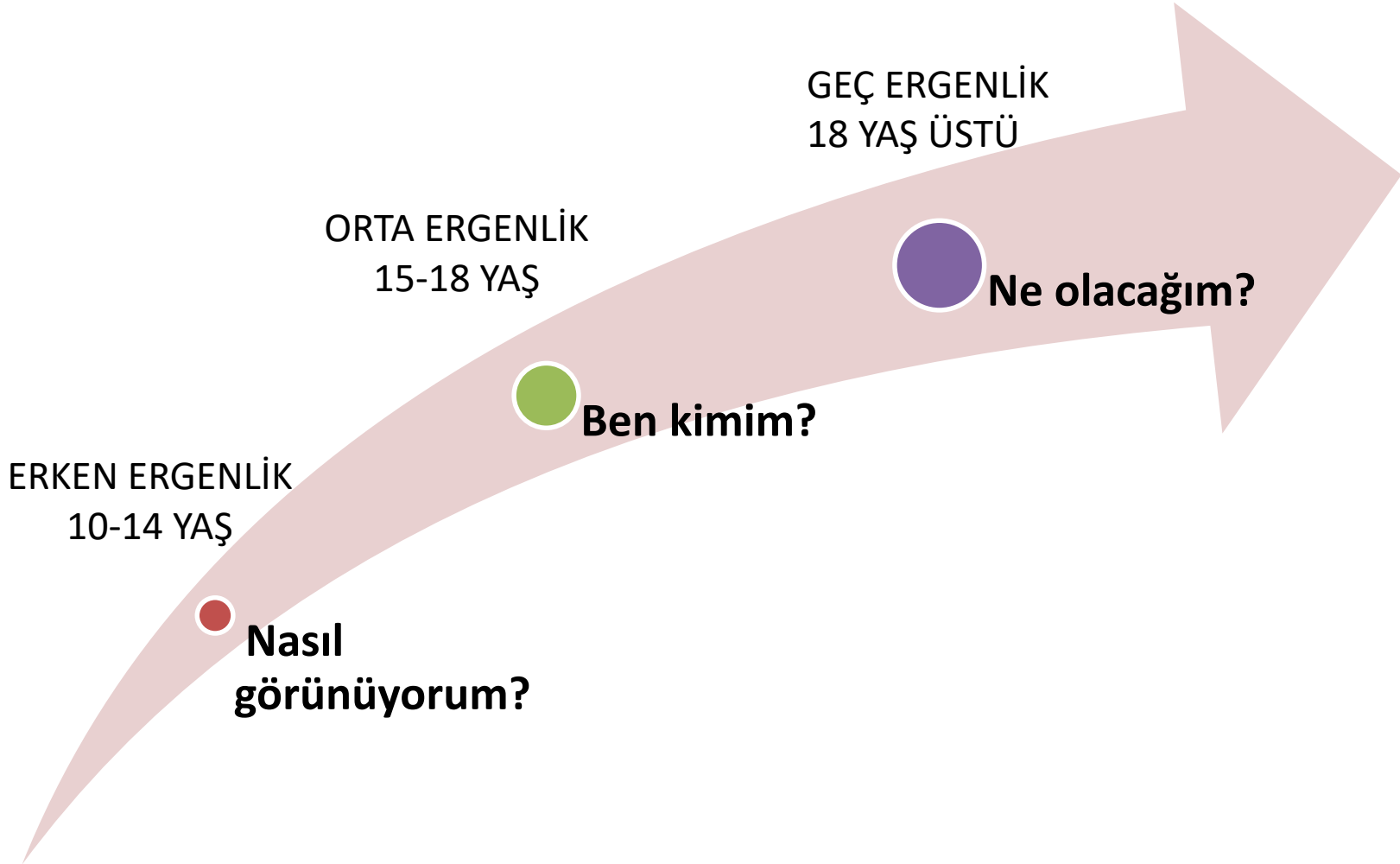
Ergenlerde psiko-sosyal gelişme



Ergenliğin de kendi içinde gelişim evreleri vardır

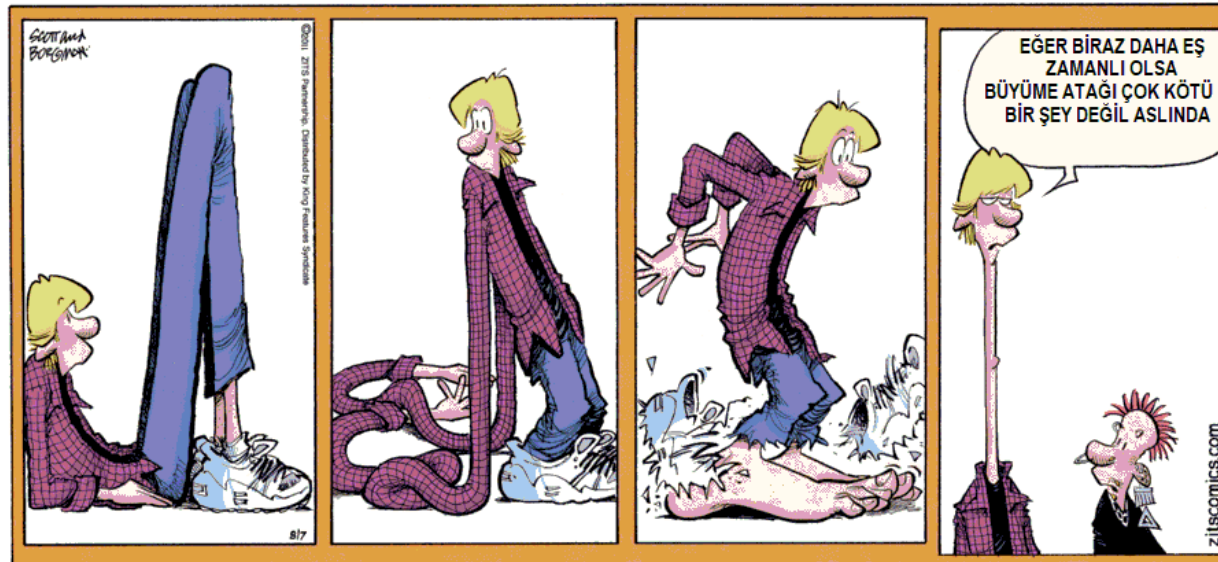


Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü



Erken Ergenlik

- Erken ergenlik, 10-14 yaş arasını kapsar.
- Bu d¼nemin en ¼nemli ¼zellięi, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktır.
- Bedensel değişimler bazen o kadar hızlı olur ki, bedeninin içinde kendini yabancı gibi hissedebilirsin.



Erken ergenlik (10-14 yaş)



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

1-3 yaştan sonra
ikinci ayrışma ve
bireyselleşme
dönemi

Aile aktivitelerine
daha az ilgi duyulur
arkadaşlar daha ön
plandadır

Somuttan soyut
düşüncelere geçiş
başlar

Bilişsellik artar
Hayal dünyası
genişler

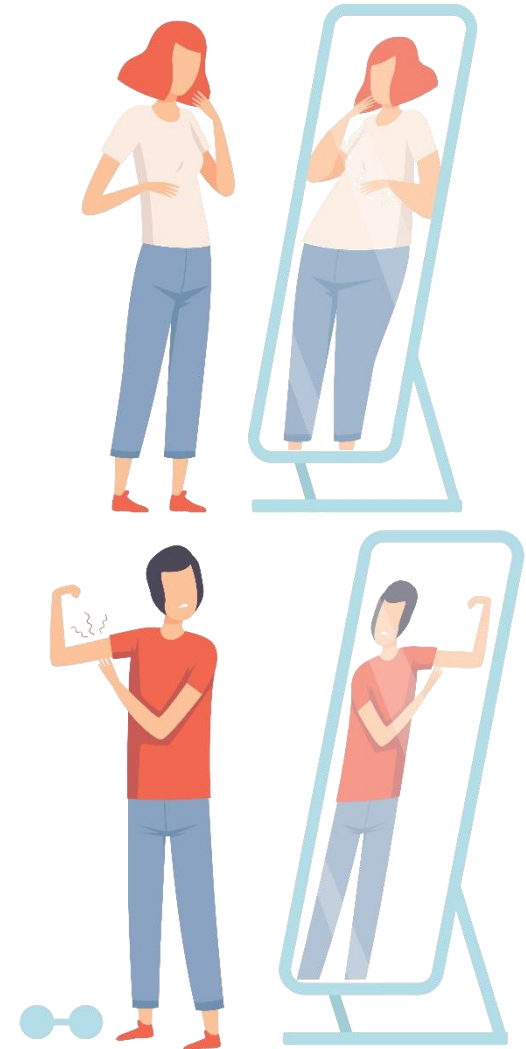
Gerçekliği
sorgulanabilir
idealler

Hızlı büyüme ve cinsel
gelişmeye aynı hızla
psikososyal gelişimin
ayak uydur(a)mama

Cinsellik konusunda
ilgileri artar
Aynı cinsle arkadaşlık
etme eğilimi

Erken ergenlik d¼nemi

- Kendin ve pubertal gelişimin ile ilgili endişeler
 - G¼r¼n¼ř¼n ile ilgili kararsızlık
 - Duygu ve davranışlarında, yorum ve ifade biçimlerinde aşırılık
 - Duygusal dalgalanmalar
 - Özel yaşama sahip olma isteği (g¼nl¼k tutma, oda kapısını kilitleme)
 - Otoriteyi sorgulama, test etme
 - Uyku ve yemek d¼zeninde değişim
 - İlkokuldan ortaokula geçişin getireceği değişiklikler
- stres kaynağı olabilir



Orta Ergenlik

- B¼y¼menin çok hızlandığı yaşlardır ve 15 – 18 yaş arasındaki d¼nemi kapsar.
- Soyut kavramları algılama yeteneğin artar, ancak çeşitli sorunlarla baş etmek zorunda kalabilirsin.
- Kendini tanımaya ve tanımlamaya çalışırsın.



Orta Ergenlik (15-18 yaş)

Hızlı pubertal gelişimin
yavaşlaması ve
bedenine
alışma

Anne babadan
ayrışma
Arkadaş grubu ile
daha fazla bütünleşme

Soyut düşünce
yeteneğini kazanmaya
başlama

Arkadaşlık ilişkileri en
üst dereceye ulaşır
cinselliğe ilgi artar

Duyguların çeşitliliği
artar
Zeka, yetenekler ve
yaratıcılık artar

Sosyal sorumluluk ve
idealler önemli hale
gelir

Orta ergenlik

- Soyut d¼ş¼nebilme; yakın arkadaşlarla duygu, d¼ş¼nce paylaşımını arttırır
- Arkadaş değer yargıları ile uyum içinde olursun
- Akran baskısı ve
- Ailevi tartışmalar artar
- Otorite ile çatışmada artış olur
- Her şeye g¼c¼n¼n yettiğine inandığın için gereksiz risk alabilirsin



Geç ergenlik

- Geç ergenlik dönemi ergenliğin son dönemidir. 18 yaş üzeri ve 20'li yaşları kapsar.
- Toplum içinde erişkin bir birey olmanla sonlanır.
- Ergenliğin başından beri yaşanan duyguların, geliştirilen becerilerin, kurulan sosyal ilişkilerin birleştirdiği ve sonucunda kimlik duygusunun geliştirdiği dönemdir.



Geç Ergenlik

Büyüme ve cinsel gelişmenin tamamlanması ile endişeler sona erer

Sosyal ilişkiler arkadaş grubundan kişisel ilişkilere yönelir

Duygular, beceriler, özdeşimler harmanlanarak kimlik duygusu oluşur

Soyut düşünce yeteneği gelişir

Pratik ve gerçekçi iş hedefleri konur

Bu dönemde ailenin düşünce ve değerlerini tekrar kabul edilir

Geç ergenlik dönemi

- Uzlaşma kabiliyetlerin artar ve sınırlamalara uyum gösterilir
- Amaçlarına ulaşma ve ekonomik olarak bağımsızlık sürecine geçiş dönemidir
- Yetişkinlerden yardım isteme ve akıl danışmaktan rahatsızlık duymama, fikir almaya açıklık
- Tek başına karar verebilme yeteneği kazanılır



Unutma!!!

- Her bir ergenin gelişimi kendine özg¼d¼r
- Çocukluktan erişkin döneme geçiş sırasında devamlı ve tek bir yol izlenmez
- Fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim birbirinden farklı hızlarda oluşur
- Fiziksel ve cinsel gelişimini tamamlayan gencin psiko-sosyal gelişiminin hala tamamlanmamış olması önemlidir

Unutma!!!

Ulaşmak isteğin hedefler için, plan yapar ve gayret g¼sterirsen başarabilirsin

Hedefin sağlıklı, mutlu ve ¼retken bir birey olmak olmalı



Bu dönemde daha enerjik, daha aktif ve sağlıklı olmak için;

- Düzenli uyku uyuman
- Sağlıklı beslenmen
- Spor yapman
- Müzik dinlemen
- Sana kendini iyi hissettiren sosyal aktivitelere dahil olman
- Hasta olmasan da düzenli sağlık kontrollerini yaptırman

ÖNEMLİ



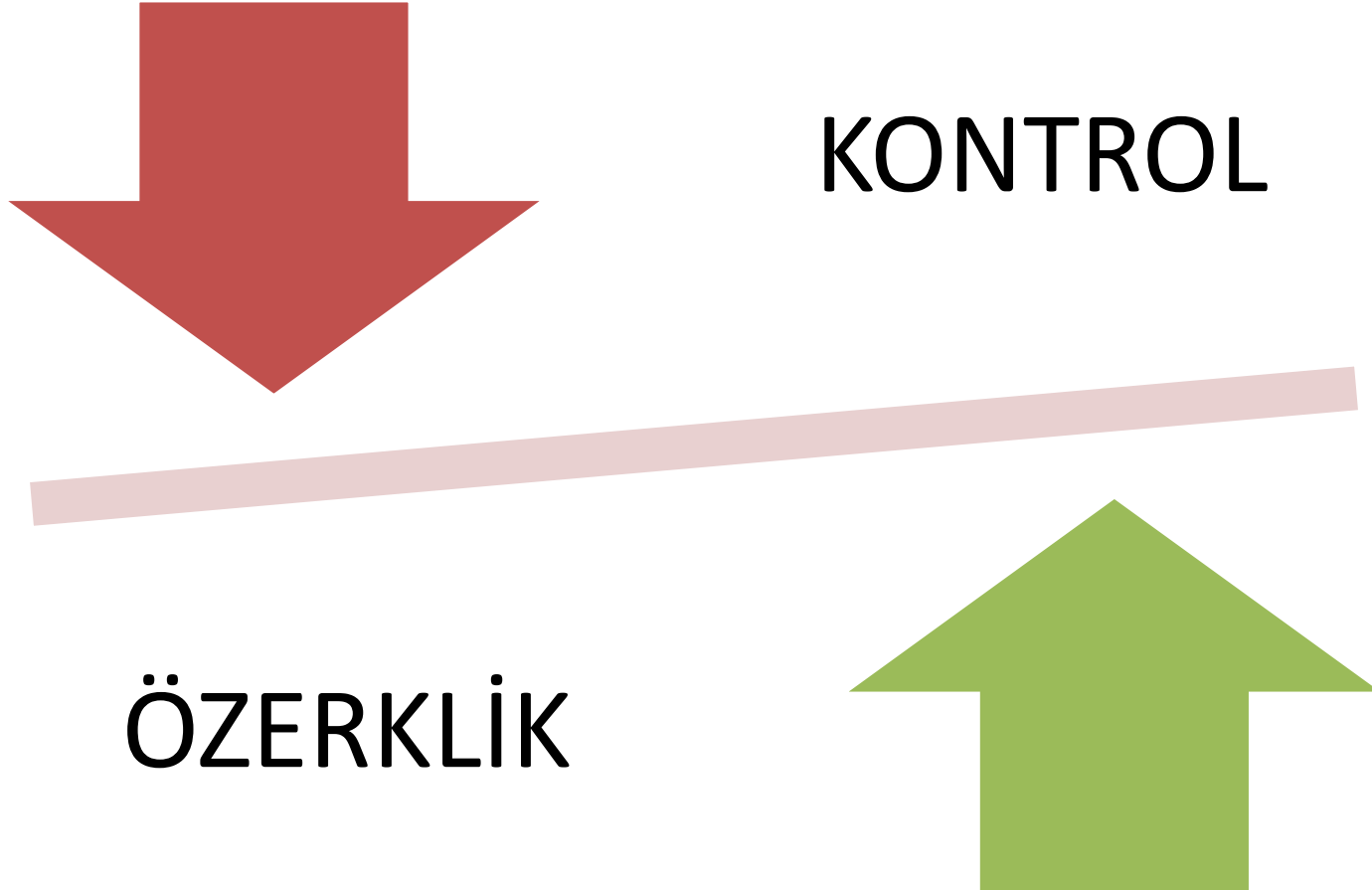


Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

Zamanını nasıl değerlendirebilirsin?

- Fiziksel aktiviteler yapabilir, bireysel veya takım sporları etkinliğine dahil olabilirsin
- Kitap, gazete, dergi okuyabilir, müzik dinleyebilirsin
- Arkadaşlarıyla veya yalnız gezebilir, doğa yürüyüşlerine, sinemaya, tiyatroya gidebilirsin
- Zevk aldığın bir alanda hobi edinebilirsin
- Sana da iyi gelecek bir gönüllülük faaliyetine katılabilirsin, tüm bunlara ücretsiz olarak Gençlik Merkezleri, kütüphaneler, belediyelerin tesislerinden ulaşabilirsin





Uyarıcı durumlar

- Okul başarısında d¼şme
- Okul devamsızlığı
- Sıklığı artan psikosomatik yakınmalar
- Uyku ve yemek d¼zeninde bozukluk
- Dikkatini toplama g¼çl¼ę¼ veya s¼rekli sıkılma
- Üz¼nt¼, stres ve kaygı yoęunluę¼
- Arkadaşlar ve aileden uzaklaşma

Uyarıcı durumlar

- Yeni bir arkadaş grubuna girme
- Şiddet ve isyan ifade eden davranışlar
- Aile içi ilişkilerde bozukluk
- Cinsel davranışlarda aşırılık/ kötüye kullandırma
- İntihar düşüncesi veya ölümlle ilgili konulara aşırı ilgi
- İlaç/madde/alkol deneme/kullanım
- Evden kaçma

Kendi haklarını koruyabilmen, genel olarak istemediğin durumlar için “**hayır**” diyebilmen önemlidir





Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü

**Daha fazla bilgi almak için başvurabileceğin
ya da**

**Kendini iyi hissetmediğinde
yardım isteyebileceğin yerler var:**



Okulda Rehberlik Servisine
Aile Hekimine
Sağlıklı Hayat Merkezlerine
Toplum Sağlığı Merkezlerine
BAŞVURABİLİR,



Bakanlığımız ilgili web sayfalarını
ZİYARET EDEBİLİRSİN.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>



Halk Sağlığı
Genel Müdürlüğü



TEŞEKKÜRLER...