

Bireylerde çocuksu tutumlar ve davranışların yerini yetişkin davranışların aldığı, cinsiyet duyularının kazanıldığı, kişilerin yetişkinliğe kendilerini hazırladığı döneme ergenlik dönemi adı verilir. Herkes ergenliğe farklı yaşlarda girebilir. Bunu belirleyen faktörler; yaş, kalıtım, sosyoekonomik koşullar ve iklimdir.

Genel olarak, kızlar 9-12 yaşlarında, erkekler 12-14 yaşlarında bu döneme girerler. 20-21 yaşlarına kadar sürer.



Ergenlik hala daha anlaşılması güç bir dönemdir. Bu süreç her gencin gelişimine katkıda bulunmakta ve değişimlerin bariz şekilde görüldüğü bir dönemdir. Daha çok psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişmenin, olgunlaşmanın olduğu dönem, kişinin çocukluktan ergin olmaya adım attığı bir süreçtir. Bu kızlar ve erkeklerde belli biyolojik değişimlerle başlamaktadır. Özellikle boy ve ağırlık yavaş bir halden, hızlı bir döneme girerek belirgin hale gelir. Daha sonra cinsel özelliklerdeki değişimler başlar. 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 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 baskı kurmamalıdır.



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.



## 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 fiziksel 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 testosteron hormonunun etkisiyle gerçekleşmektedir. Vücutta kıllanma, kas gelişimi ve daha geç dönemde bıyık ve sakal bölgesinde kıllanma ile sürer.

## T.C. SEYHAN KAYMAKAMLIĞI SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## 12-18 YAŞ 'ERGENLİK' DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

