

# ERKEKLERDE ERGENLİK



## **Ergenlik Dönemi (12- 21 Yaş)**

- Bir erkek için ergenlik, çocukluktan çıkıp gençliğe adım atma dönemidir.**
- Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.**
- Ergenlik büyümenin doğal bir parçasıdır.**
- Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.**

# Ergenlik Çağı Ne Zamandır?

Ergenlik buluğ ile başlar ve gencin erişkinliğe varmasıyla da biter. Çocuk büyüyüp de fiziksel, biyolojik olgunluğa erince 13-14 yaşlarında biyolojik bakımdan erişkin fonksiyonlarını yapabilecek duruma gelmiştir. Ergenlik çağını genel olarak biyolojik ve psikolojik olarak 10-12 yaşlar ile 18-20'li yaşlar arasındaki dönem olarak kabul ediyoruz.

Ortalama insan yaşamının hemen hemen 1/10'unu kapsayan bir dönem olan ergenlik ağı, kişinin yaşamının önemli değişikliklerini içeren bir ağdır. Ergenliğin başlangıcında kişinin biyolojik durumunda, sonunda ise, psikolojik ve sosyal durumunda bir değişiklik bulunmaktadır. Böylece bu dönemin başlangıcı da sonu da birer kişisel kriz demektir.

# Erinlik Belirtileri

Ergenlik çağında bedende önemli değişmeler olmaktadır. Çocukluk çağı özelliklerinden yetişkinliğe geçiş söz konusudur. Beden değişmelerinin büyük bir kısmı ergenlik devresinin ilk safhası olan erinlik çağında olur. Erinlik çağından sonra devam eden beden gelişmeleri ise daha yavaş meydana gelir.

Gerek ergenlik gerekse gençlik dönemleri insan yaşamının en güzel, en mutlu ve en güçlü dönemleri olurken, aynı zamanda birer kriz ya da bunalım dönemleridir.

# **Ergenlik Çağının fiziksel Gelişimi**

**Ergenlik çağı, özellikle biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı ve çocukluktan erginliğe bir geçiş dönemidir. Ergenliğin başlangıcı kızlar ve erkeklerde belirli biyolojik değişmelerle başlar. Bu devre ülkemizde kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşlar arası başlar. Ergenlik çağına girilmesiyle gelişmede giderek hızlanan bir artış izlenir.**

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır. Çocuğun doğumundan bu yana gövdesi gelişimini devam ettirir. İlk iki yıl içinde büyüme hızlanır. Sonraları büyüme hızı azalarak kızlarda 7, erkeklerde 10 yaş civarlarında duraklama gösterir. Erkek çocuklar doğuştan kızlardan biraz daha boylu olup, bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar, fakat kızlar bu yaşlarda onlara yetişir. 11 yaşlarından 14'e kadar kızlar daha çabuk uzarlar. 15 yaştan sonra bu üstünlük tekrar erkeklere geçer. Yalnız kişisel farklılıkların olduğunu da unutmamak gerekir.



Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de, kilo alınarak ağırlığın artmasıdır. Fiziksel yönde ergenliğin başlangıcı ve sona ermesi, bireylerde farklı olmakla beraber, bu çağlardaki önemli değişimler, ortalama değişimlere uyacaktır. Boy ve kilo artarken, kollardaki kuvvet de artacaktır.

Erkek çocuklarda ergenlik döneminde kol ve bacak adalelerinde bir gelişme olur. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler, vücut ve yüz erkeksi görünüm kazanır.

Erkek çocuklarda cinsel nitelikler yüzde bıyık ve sakal tüylerinin belirmeleri ve ses değişmesi ile göze çarpar.

- Seslerin kalınlaşması: Ergende, ses, çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen ses tonun ayarlamaz. Önceki ses çatallaşır. Daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ergenin ses tonu da olgunlaşır.
- Yüzdeki sivilcelerin artması: Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu, salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi şişer ve ergenlik sivilcelerini meydana getirir.
- Yüzde bıyık ve sakalın çıkması: Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen belirgin değişiklik de, erkek çocukta bıyık ve sakalların çıkmasıdır. Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra şakak kemikleri altından sakallar görülmeye başlar, sakal ve bıyıkların çıkmasında gençler arasında bireysel farklılıklara bağlı olarak, değişiklikler gösterir.

- Vücutta kıllanma: Ergenlik döneminin başlangıcındaki değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organları bölgesinde kıllanmalardır.
- Ter bezlerinin çalışmasının artması: Bu dönemde koltuk altı ile kasıklardaki ve vücudun diğerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır. Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirliliği önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek en az haftada bir kere su ve sabun ile temizlenmek, koltuk altı ve üreme organlarındaki tüylerin ter ve kir tutacağı için uzamadan alınması ergenlik sağlığı için gereklidir.
- Vücut kokusunun belirginleşmesi: Cinsel olgunlukla beraber, vücutta herkese has bir koku belirginleşir. Bu vücut kokusunun cinsel çekicilikle bir ilişkisi vardır.

- Gırtlaktaki kıkırdaklaşma: Hipofiz hormonunun etkisi ile ergenlik döneminin başlangıcında erkek çocuklarda gırtlığın çene altına rastlayan bölgesinde bir kıkırdaklaşma görülür. Halk arasında "adem elması" denen bu boğum büyüyerek sertleşir.
- Göğüslerde düğümcüklenme: Erkek ergenlerde genellikle 14-16 yaşları arasında olur. Göğüslerin her ikisi veya birinde görülen ağrılı büyüme ve sertleşmelerdir. Hormon kaynaklıdır. 6 ay ile 3 yıl arasında iyileşme görülür.
- Ergenlik döneminde görülen cinsel rüyalar: Özellikle erkek gençler, artan cinsel içtepilerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görürler. Bu rüyalar esnasında üretilen fazla spermler boşalma sonucu vücudun dışına atılır. Halk dilinde "rüyalanma", eski dilde "ihtilam olma" denilen bu olay, sebebini bilmeyen ergenler için ürkütücüdür. Çeşitli tedirginlikler yaratabilir

**Erkek çocukların  
bedenindeki değişimler ise**

**TESTOSTERON**

**hormonun etkisiyle ortaya çıkar.**

# Bilişsel Gelişim

Ergen, bir problem çözme durumunda neden-sonuç ilişkisini kurabilmek için olası tüm değişkenleri göz önüne alabilir ve bunlardan birini sıırken diğerlerini dışarıda bırakabilir. Gerçek ve somut olmayanla yani olasılıklarla ilgilenebilir ve mecaz anlamları anlamakta güçlük çekmez.

Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirici olmaktadır. Bununla birlikte kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir ben merkezci eğilim içine girmektedirler. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Kendi ve diğerleri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak da iki önemli çarpıtmaları vardır. Bunlardan biri, kendi kendileriyle çok ilgili olmalarının ötesinde diğerlerinin de kendisiyle ilgilendiklerini düşünmeleri ve devamlı bir sahnede, herkes kendilerini izliyormuş gibi davranmalarıdır. Diğer ise kendi önemlerini aşırılaştırmaları ve kendilerini özel ve özgün olarak algılamaları sonucu başkalarının başına gelenin kendi başlarına da gelebileceğini düşünmemeleridir.



# **Ergenlikte Zihinsel Gelişim**

**12 yaş ve üzerisi zihinsel gelişim çerçevesinde varsayımlar kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve karmaşık sorunları sistemli biçimde çözebilir. Bu dönem gençleri kendi görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar.**

# Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi dengesiz ve düzensiz bir evredir. Bu evre, "gence hiçbir şey anlatılmadığı için, anlatma çabasının yoğun olduğu bir dönem" olarak açıklanabilir. Dönem, bir çelişkiler dönemidir. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş bu çelişkilerin en belirginleridir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir.

# Ergenlikte Sosyal Gelişim

Bu dönemde genç; çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir. Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır.

Gencin bu dönemde ailesiyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkileri de önemlidir. Özdeşleşme içine girerek aile bireylerine, çevredeki kişilere, düşüncelere genişleyen alanda, gencin benimsediği düşünce, davranış, tutum ve eylemleri oluşur. Gencin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup kurallarına uymada çaba harcar.

# Ergenlikte Gelişim Görevleri

Bir insan bu günün ve geleceğın sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekmektedir. Ergenlik, bedensel, toplumsal, bilişsel olgunlaşma dönemidir. Bir ergenin bu dönemde sağlıklı gelişimi açısından başarması gereken yaşam görevleri vardır.

- 1-Çocuk büyüme sırasında uygun bir bağımlılık-bağımsızlık tarzı geliştirmek zorundadır. Hem ailesine ve otoriteye itaat ederken hem de büyümüş bir kimse olarak hareket etmesini öğrenecektir.
- 2-Sevmesini, sevilmesini öğrenecektir.
- 3-Çeşitli sosyal gruplara dahil olmasını, bu ayrı gruplardaki farklı rolleri ve kendi rolünü öğrenecektir.

- 4-Başkalarına ve topluma karşı olan ödevlerini kavrayacak şekilde bir vicdan ve ahlak anlayışı, değerler sistemi geliştirecektir.
- 5-Kendi cinsinin psikolojik, sosyal, fizyolojik özelliklerini ve rolünü öğrenerek bu role göre davranışlar geliştirecektir.
- 6-Bedenindeki değişiklikleri bilmesi, bu değişikliklere uyum sağlamaya yarayacak özellikleri öğrenmesini sağlayacaktır.

Ergenin yetişkin otorite ile çelişkiler içinde bulunduğu bu dönemde yetişkinlerin onu kabul etmesi, saygı ve anlayış göstermesi gerekir.

Yetişkin dünyası ve yakınları ergene bağımsız davranma fırsatı vererek, onun kendi kendine karar verme, kendisine dayanma ve güvenmesini sağlayacak yaşantılar geçirmesine zen göstermelidir.

**Katıldığınız ve Dinlediğiniz İçin  
Hepinize Teşekkür Ederim**





# KIZLARDA ERGENLİK



Gerek ergenlik gerekse gençlik dönemleri insan yaşamının en güzel, en mutlu ve en güçlü dönemleri olurken, aynı zamanda birer kriz ya da bunalım dönemleridir.

## **Ergenlik Dönemi (12- 21 Yaş)**

- Bir kız için ergenlik, çocukluktan çıkıp genç kızlığa adım atma dönemidir.**
- Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.**
- Ergenlik büyümenin doğal bir parçasıdır.**
- Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.**

# Ergenlik Çağı Ne Zamandır?

Ergenlik buluğ ile başlar ve gencin erişkinliğe varmasıyla da biter. Çocuk büyüyüp de fiziksel, biyolojik olgunluğa erince 13-14 yaşlarında biyolojik bakımdan erişkin fonksiyonlarını yapabilecek duruma gelmiştir. Ergenlik çağını genel olarak biyolojik ve psikolojik olarak 10-12 yaşlar ile 18-20'li yaşlar arasındaki dönem olarak kabul ediyoruz.

Ortalama insan yaşamının hemen hemen 1/10'unu kapsayan bir dönem olan ergenlik ağı, kişinin yaşamının önemli değişikliklerini içeren bir ağdır. Ergenliğin başlangıcında kişinin biyolojik durumunda, sonunda ise, psikolojik ve sosyal durumunda bir değişiklik bulunmaktadır. Böylece bu dönemin başlangıcı da sonu da birer kişisel kriz demektir.

# Erinlik Belirtileri

Ergenlik çağında bedende önemli değişmeler olmaktadır. Çocukluk çağı özelliklerinden yetişkinliğe geçiş söz konusudur. Beden değişmelerinin büyük bir kısmı ergenlik devresinin ilk safhası olan erinlik çağında olur. Erinlik çağından sonra devam eden beden gelişmeleri ise daha yavaş meydana gelir.

# **Ergenlik Çağının fiziksel Gelişimi**

Ergenlik çağı, özellikle biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı ve çocukluktan erginliğe bir geçiş dönemidir. Ergenliğin başlangıcı kızlar ve erkeklerde belirli biyolojik değişmelerle başlar. Bu devre ülkemizde kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşlar arası başlar. Ergenlik çağına girilmesiyle gelişmede giderek hızlanan bir artış izlenir.

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır. Çocuğun doğumundan bu yana gövdesi gelişimini devam ettirir. İlk iki yıl içinde büyüme hızlanır. Sonraları büyüme hızı azalarak kızlarda 7, erkeklerde 10 yaş civarlarında duraklama gösterir. Erkek çocuklar doğuştan kızlardan biraz daha boylu olup, bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar, fakat kızlar bu yaşlarda onlara yetişir. 11 yaşlarından 14'e kadar kızlar daha çabuk uzarlar. 15 yaştan sonra bu üstünlük tekrar erkeklere geçer. Yalnız kişisel farklılıkların olduğunu da unutmamak gerekir.



Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de, kilo alınarak ağırlığın artmasıdır. Fiziksel yönde ergenliğin başlangıcı ve sona ermesi, bireylerde farklı olmakla beraber, bu çağlardaki önemli değişimler, ortalama değişimlere uyacaktır. Boy ve kilo artarken, kollardaki kuvvet de artacaktır.

Ergenlerin fiziksel gelişmesinde cinsel organlarının gelişmesi çok önemlidir. Ergenlik çağında Kızlarda omuzlar, yuvarlaklaşır, göğüs ve kalçalarda deri altına toplanan yağ miktarı artar. Göğüs ve kalçalar büyür, göğüs uçları olgunlaşır.

- Seslerin kalınlaşması: Ergende, ses, çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen ses tonunu ayarlamaz. Önceki ses çatallaşır. Daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ergenin ses tonu da olgunlaşır.
- Yüzdeki sivilcelerin artması: Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu, salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi şişer ve ergenlik sivilcelerini meydana getirir.

- Vücutta kıllanma: Ergenlik döneminin başlangıcındaki değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organları bölgesinde kıllanmalardır.
- Ter bezlerinin çalışmasının artması: Bu dönemde koltuk altı ile kasıklardaki ve vücudun diğerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır. Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirliliği önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek en az haftada bir kere su ve sabun ile temizlenmek, koltuk altı ve üreme organlarındaki tüylerin ter ve kir tutacağı için uzamadan alınması ergenlik sağlığı için gereklidir.

- Vücut kokusunun belirginleşmesi: Cinsel olgunlukla beraber, vücutta herkese has bir koku belirginleşir. Bu vücut kokusunun cinsel çekicilikle bir ilişkisi vardır.
- Akıl dişi: Akıl dişinin çıkması tam manasıyla erinlik başlangıcı olarak kabul edilmese de erinlik dönemi içerisinde görülen değişimler içerisinde yer almaktadır.
- Ay hali: Erinlik döneminde kızlarda ay halinin olduğu görülmektedir.



Ergenlik çağında, bir genç kızın bünyesinde meydana gelen en büyük değişiklik “ADET KANAMASI” nın başlamasıdır.



“Bir kere adet olduktan sonra sivilcelerim çıkmaya başladı. Sonra birazcık göğüslerim çıktı. Gittikçe daha olgun davranmaya başladım. Çevremle ilişkilerim daha rahatladı.”

# Kramplar

Bazı kızlar, adet kanamaları sırasında rahatsızlık duyarlar. Bunun en yaygın olan şekli, karnın alt kısmındaki kramplardır. Ağrı bazen sürekli bir sancı bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.



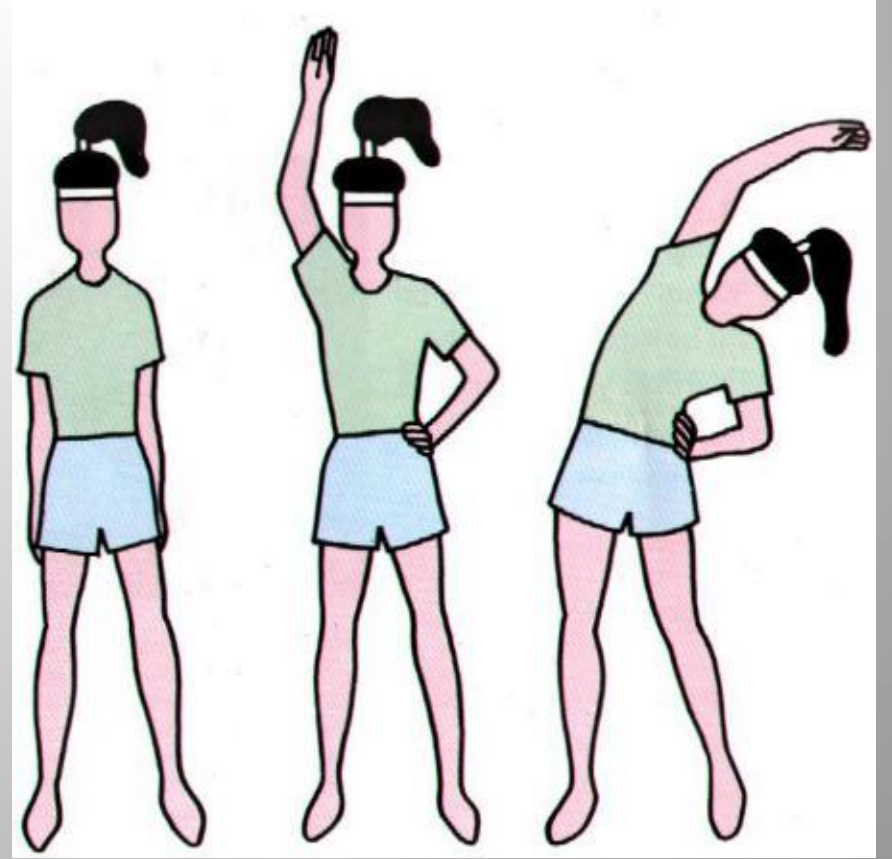
**Kramplara  
(adet sancılarına)  
karşı neler yapabilirsiniz?**

**-Egzersiziz**

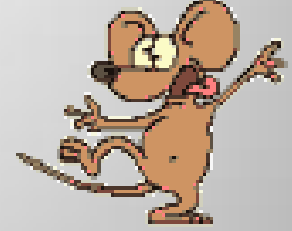
**-Ilık duş**

**-Ayaklara sıcak su torbası**

**-Normal gündelik etkinliklere devam**



## Ruhsal durumdaki değişiklikler



Ergenlik çağını yaşayan gençlerin çoğu bu dönemde karmakarışık duygular içine düştüklerini, bir an mutluyken Biraz sonra hüznlendiklerini fark etmişlerdir. Bu durum, fiziksel değişimleri yapan hormonların aynı zamanda duygularınızı da etkilenmesinden ileri gelir. Ruhsal durumunuzda bu tür değişmeler olursa sakın kaygılanmayın. Belli bir süre sonra vücudunuz doğal olarak sakinleşir ve rahatlırsınız.

**Adet Dönemi Süresince  
Gereksinimlerinize Uygun  
Koruyucuların Seçimi ve Kullanılması**

**EVET**

**-Hijyenik Ped**

**HAYIR**

**-Bez  
-Pamuk**

# BESLENME



**Doğru beslenme , dört temel besin grubundan (karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin) çeşitli yiyeceklerin seğilmesi; özellikle süt, yoğurt ve peynir gibi kalsiyum açısından zengin yiyeceklerin alınması demektir.**

**Kızların bedenindeki değişimler,**

**ÖSTROJEN**

**hormonunun etkisiyle gerçekleşir.**

# Bilişsel Gelişim

Ergen, bir problem çözme durumunda neden-sonuç ilişkisini kurabilmek için olası tüm değişkenleri göz önüne alabilir ve bunlardan birini sıırken diğerlerini dışarıda bırakabilir. Gerçek ve somut olmayanla yani olasılıklarla ilgilenebilir ve mecaz anlamları anlamakta güçlük çekmez.

Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirici olmaktadır. Bununla birlikte kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir ben merkezci eğilim içine girmektedirler. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgilidirler. Kendi ve diğerleri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak da iki önemli çarpıtmaları vardır. Bunlardan biri, kendi kendileriyle çok ilgili olmalarının ötesinde diğerlerinin de kendisiyle ilgilendiklerini düşünmeleri ve devamlı bir sahnede, herkes kendilerini izliyormuş gibi davranmalarıdır. Diğer ise kendi önemlerini aşırılaştırmaları ve kendilerini özel ve özgün olarak algılamaları sonucu başkalarının başına gelenin kendi başlarına da gelebileceğini düşünmemeleridir.

# **Ergenlikte Zihinsel Gelişim**

**12 yaş ve üzerisi zihinsel gelişim çerçevesinde varsayımlar kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve karmaşık sorunları sistemli biçimde çözebilir. Bu dönem gençleri kendi görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar.**



# Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi dengesiz ve düzensiz bir evredir. Bu evre, "gence hiçbir şey anlatılamadığı için, anlatma çabasının yoğun olduğu bir dönem" olarak açıklanabilir. Dönem, bir çelişkiler dönemidir. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş bu çelişkilerin en belirginleridir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir.

# Ergenlikte Sosyal Gelişim

Bu dönemde genç; çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir. Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır.

Gencin bu dönemde ailesiyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkileri de önemlidir. Özdeşleşme içine girerek aile bireylerine, çevredeki kişilere, düşüncelere genişleyen alanda, gencin benimsediği düşünce, davranış, tutum ve eylemleri oluşur. Gencin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup kurallarına uymada çaba harcar.

# Ergenlikte Gelişim Görevleri

Bir insan bu günün ve geleceğın sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten ve ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekmektedir. Ergenlik, bedensel, toplumsal, bilişsel olgunlaşma dönemidir. Bir ergenin bu dönemde sağlıklı gelişimi açısından başarması gereken yaşam görevleri vardır.

- 1-Çocuk büyüme sırasında uygun bir bağımlılık-bağımsızlık tarzı geliştirmek zorundadır. Hem ailesine ve otoriteye itaat ederken hem de büyümüş bir kimse olarak hareket etmesini öğrenecektir.
- 2-Sevmesini, sevilmesini öğrenecektir.
- 3-Çeşitli sosyal gruplara dahil olmasını, bu ayrı gruplardaki farklı rolleri ve kendi rolünü öğrenecektir.

- 4-Başkalarına ve topluma karşı olan ödevlerini kavrayacak şekilde bir vicdan ve ahlak anlayışı, değerler sistemi geliştirecektir.
- 5-Kendi cinsinin psikolojik, sosyal, fizyolojik özelliklerini ve rolünü öğrenerek bu role göre davranışlar geliştirecektir.
- 6-Bedenindeki değişiklikleri bilmesi, bu değişikliklere uyum sağlamaya yarayacak özellikleri öğrenmesini sağlayacaktır.

Ergenin yetişkin otorite ile çelişkiler içinde bulunduğu bu dönemde yetişkinlerin onu kabul etmesi, saygı ve anlayış göstermesi gerekir.

Yetişkin dünyası ve yakınları ergene bağımsız davranma fırsatı vererek, onun kendi kendine karar verme, kendisine dayanma ve güvenmesini sağlayacak yaşantılar geçirmesine zen göstermelidir.

**Katıldığınız ve Dinlediğiniz  
için Hepinize Teşekkür  
Ederim**

