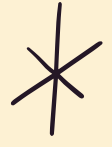


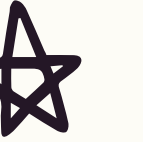
# Nedir Bu Ergenlik?



Kıraç Ortaokulu  
Rehberlik Servisi



- Sosyal,
- Psikolojik,
- Fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı,
- Çocuklukla erişkinlik arasında yer alan,
  - Hızlı bir BÜYÜME, GELİŞME ve OLGUNLAŞMANIN olduğu,
- Gelecekteki yaşantıyı belirleyen dönem olarak tanımlayabiliriz.





Ergenlik her çocukta farklı yaşta  
başlayabilir.



Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak kızlarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar.

Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Kızlar ergenliğe daha erken girerler.



# BÜYÜME

Tüm ergenlik dönemi boyunca kızlar 18-23 cm erkekler ise 25-30 cm uzar.

Kızlar ergenliğe erkeklerden daha önce girdikleri için erkeklerden daha uzundurlar.

Erkekler, 14 yaş civarında kızlara ulaşırlar ve onları geçerler.

Aynı zamanda, 12-14 yaşları arasında kızlar erkeklerden daha ağırdır.

Ergenlik öncesi ergende iştah artışı görülür.  
Çünkü bu dönemde boy hızla uzar ve bu  
durum enerji gerektirir.



# ERGENLİKTE SAKARLIK

**HIZLI BÜYÜME VE UZAMA, KASLARIN UYGUN  
ŞEKİLDE ÇALIŞMASINI AKSATIR!**

Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güç olur. Büyümedeki çabukluk, vücut duruşuna etki eder. Boyunun uzaması sonucu, kambur bir vücut duruşu ortaya çıkabilir.



llll

# Ergenlik Döneminde Fiziksel Değişimler

Ø Boy uzar



Ø Kas ve kemikler büyür

Ø Göğüs kafesi ve omuzlar genişler

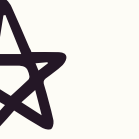


Ø Kiloda artış olur

Ø Ses kalınlaşır  
Ø Gırtlakta kıkırdaklaşma



Ø Sakal ve bıyık çıkar



Ø Vücutta kıllanmalar olur

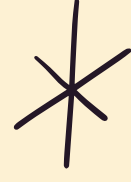
Ø

Ø Saç ve deride yağlanmalar artar

Ø Sivilceler oluşur

Ø Terlemeler artar





## CİNSEL 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

# Duygusal Değişiklikler

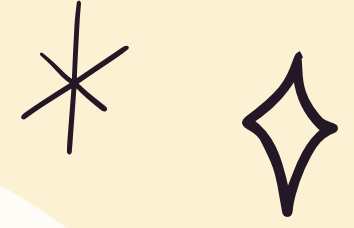
Ø Duygularda ani değişiklikler olur. İniş ve çıkışlar görülebilir.

Ø

Ø Duygular yoğun olarak yaşanabilir. Bu dönem duygulardaki çeşitlilik ve iniş çıkışlarla da bilinir.

Ø

Ø Vücudunuzda ve kendinizde var olan bu değişiklikler nedeniyle mahcubiyet ve çekingenlik görülebilir.



- ØAşırı hayal kurma
- ØTedirgin ve huzursuz olma
- ØYalnız kalma isteği
- ØÇalışmaya karşı isteksizlik
- ØÇabuk heyecanlanma

Ama unutulmamalıdır ki bu yaşadığınız değişiklikler herkesin yaşadığı ve sizin de yaşadığınız  NORMAL bir gelişim evresidir.



# Ergenlikte Öz Bakım

ØErgenlik sivilcesi akne görülmektedir. En çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt ve uyluklarda da görülebilir.



ØYağ bezlerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır.

ØAknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili önlem; iyi bir deri temizliğidir.

# Koltuk Altı ve Kasık Bölgesi Temizliği

ØErgenlikle birlikte hormonların etkisi ile, koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlenmediğinde de enfeksiyonlara neden olabilir.

Ø

Ø Uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak temizliği yapılmalıdır. Bunları kullanırken dikkatli olunmalı ve kullanımı önceden çok iyi öğrenilmelidir.

Ø



llll



# Saç Temizliği

- Saçların temizliği sağlığı etkiler çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgede ki deriye daha kolay yerleşir
- Saçların her gün, olası değilse gūnaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir
- Saçların boyanması ya da kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınılması gerekir

Saçlı derinin kan dolaşımı bozulmaması için çok sıcak ve çok soğuk havalar dıőında baőın açık olması yararlıdır.



# Beden Değişimine Tepkiler

Ergenlik döneminde fiziksel görünümle ilgili hassasiyet yüksektir.

Bedensel görünümle ilgili tepkiler her zaman gerçek durumla orantılı olmaz.



Arkadaşlarının dış görünüşleri ile alay eden ergenlerin, kendi fiziksel kusurlarına çok duyarlı olduğu ve bu durumu kapatmak için bu davranışları sergilediği görülmektedir.

Fiziki grnmnzle ilgili siz ne kadar hassassanız,  
arkadaşlarınız da bir o kadar hassas!

Dış grnşnzle ilgili espri yapılmasından rahatsız oluyorsanız, siz de arkadaşlarınıza bu tarz espri ve şakalar yapmayın!

Dış görünümü ile ilgili isimler, lakaplar uydurmayın! Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de o kadar kırıcı!



# ZİHİNSEL DEĞİŞİM

- Ergenlik döneminde zihinsel düzey hızla gelişir.
  - Geleceğe dair planlar yapmaya başlanır.
    - Düşüncelerde seçenek fazladır.
- Akıl yürütme konusunda yetenek artışı görülür.

# ERGENLİK DÖNEMİ;

Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.

Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra kendilerini çok sıkkin ve mutsuz hissedebilirler.

Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Bu duygular karşısında telaşa kapılmamalıyız.

KiŒiye zel kalması gereken durumlara ihtiyaç  
duyulur.

Yeni Œeyler deneme merakında artıŒ olabilir.  
ArkadaŒlarına yönelme, arkadaŒlarıyla daha çok  
vakit geçirme ve bir gruba dahil olma isteği artar.  
Fark edilme ve takdir edilme isteğinde artıŒ olur.

Ergenler kendilerini, anne-babalarıyla ilgili çelişkili (birbirine zıt) duygular yaşarken bulabilirler.

Her şeye karışıyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz.»

«Hem “büyüdün artık” diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir şey yapmak istediğimde “daha küçüksün” diyorsunuz.»

Herkes bu dönemde «anlaşılmadığından» şikayet eder. Ama bu durum geçicidir.

Sizin anne ve babanız da zamanında böyle şikayetlerde bulundu...

Genç ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor!

Zamanla sizin hareketleriniz de olgunlaşacak, aileniz de sizin büyüdüğünüzü kabul edecek ve bu şikayetleriniz bitecek.

Unutmayın! Zaman geçtikçe aileniz de size nasıl davranılması gerektiğini keşfedecek.

# DÖNEMİ SAĞLIKLI ATLATABİLMEK İÇİN;

Kendinizi değiştirmeye değil, keşfetmeye çalışın.

Duygusal ve zihinsel olarak kendinize has özelliklerin farkına varın ve onları sahiplenerek kendi tarzınızı oluşturun. Kendini keşfetme çabası bir gencin kendisi yapabileceği en önemli yatırımdır.

- Arkadaşlarınızı özenle seçin

- Ergenlik döneminde arkadaşlar özellikle önem kazanır.

Onlarla olan ilişkiler dünyanızı şekillendirir. Size kendinizi daha iyi görebilmeniz için bir ayna olur, ilişkiler içinde kendinizi deneyimlemenizi sağlar, paylaşım ve eğlence katar yaşamınıza ve en önemlisi de destek ve yardım aradığınızda başvuracağınız bir kaynak olur.

- Yalnız kalmamak için gerçekten içinize sinmeyen kişilerle yakınlaşmayın.

- Geleceğinizi planlamakla ilgili hevesli olun
- Kendinizi çalışmaya motive edebilmek için önce kısa vadeli hedefler belirleyin. İlgisi ve yetenekleriniz ile ailenizin size sağlayabileceği imkanları gerçekçi bir biçimde değerlendirmeye çalışın. Hedeflerinizi bu doğrultuda oluşturun. Mümkün olabildiğince erken yol almaya çalışın ve yol alırken kararlarınızı test etmek, esnetmek ve farklılaştırmak için kendinize izin verin. En önemlisi hevesli olun.

- Sağlığınıza dikkat edin, elinizden geldiğince spor yapmaya özen gösterin.
  - Temizliğinize dikkat edin.
  - Kendinize bir hobi edinin.
- Kendiniz olun, çünkü kişiliğiniz bu dönemde oluşacak. Farklı kişilerin karakterlerini, davranışlarınızı kendi bedeninize almayın..

BU DÖNEMİN GEÇİCİ OLDUĞUNU AKLINIZDAN ÇIKARMAYIN