

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



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER



Kızlarda ergenlik göğüslerin büyümesi ile başlar.

Kalçalar genişler, bel daralır.

Karın ve bacak bölgelerinde de yağ depolanmaya başlar.

Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür. Bu organlar daha uzun olabilir.



Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylenmedir.

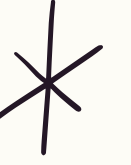
Vücudun diğer bölümlerinin kol ve bacakların boyutunu yakalaması zaman alabilir.

Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğer yerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.

Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek gerekir.



Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi de ergenlik sivilcelerini meydana getirir.



Yaklaşık her 28 günlük dönemde kadınların yumurtalıklardan bir yumurtacık, yumurtalık kanalına bırakılır.

Kadın üreme organı içinde yumurtlama için oluşan dokular aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılır. Bu olay adet kanaması şeklinde adlandırılır.

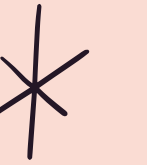
10-16 yaşları arasında başlar.

Bu kanama dönemi ortalama olarak 6 gün devam eder.



Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.
İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.
Bir süre sonra kanamalar düzene (28-35 günde bir)
girecektir.

Adet döneminde hijyenik ped kullanılır.
Kullanılan her pedin 2-3 saat kadar süre geçtikten
sonra mutlaka değiştirilmesi gereklidir!





Adet kanamaları sırasında rahatsızlık ve ağrı duyma yaygındır. Bu ağrı, genellikle karnın alt kısmında olur.

Ağrı bazen sürekli bir sancı, bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.

Adet döneminde salgılanan bir madde (prostaglandin) karnımızda kasılmalara neden olur.

Bu kasılmalar sayesinde dokuların dışarı atılması gerçekleşir.

Bu olay nedeni ile ağrı hissederiz.



KARIN AĞRISINA NE YAPABİLİRİZ?



- Egzersiz
- Ilık duş
- Ayaklara sıcak su torbası
- Gündelik etkinliklere devam etmek

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 sikkın 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 6zen g6sterin.
 - Temizliğinize dikkat edin.
 - Kendinize bir hobi edinin.
- Kendiniz olun, 6ünkü kişiliğiniz bu d6nemde oluşacak. Farklı kişilerin karakterlerini, davranışlarınızı kendi bedeninize almayın..

BU D6NEMİN GE6İCİ OLDUĞUNU AKLINIZDAN 6IKARMAYIN