



Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor

To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

ERGENLİK DÖNEMİ




ARABAN ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERİSİ

Sevgili Öğrenciler;

İnsan yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur.



Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen sürekli bir hızlı gelişimini kapsamaktadır. İçinde bulunduğunuz bu dönemin özellikleri konusunda daha sağlıklı bilgilerinizin olması gerektiğini düşünüyoruz



Bu sunu,
biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda önemli değişiklikler yaşıadığınız
ergenlik dönemi ile ilgili aklınıza takılabilecek çeşitli soruların hiç
olmazsa bir kısmına yanıt bulmanızı sağlayacaktır.
Biliyoruz ki bu soruları sizlerle aynı konumda olan ve bu konuda
yeterince bilgi sahibi olmayan arkadaşlarınızla- akranlarınızla
paylaşıyor ve belki de eksik yanlış bilgiler alıyorsunuz ve abartılı
beklentilere giriyorsunuz bu da sizleri korkutuyor.



Erişkin yaşamda sağlıklı ve mutlu bir yaşantı ancak içinde bulunduğunuz ve ergenlik olarak tanımlanan bu değişim döneminde yeterli bilgi, beceri, uygun tutum ve değerlerin kazanılması ile sağlanabiliyor.



ERGENLIK NEDİR?

**İçinde bulunduğunuz dönem olan
ergenlik hızlı biyolojik,
fizyolojik, zihinsel ve toplumsal
gelişim sürecini içermektedir.**



Aşağıdaki soruları kendinize sordunuz mu?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
- Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum?
- Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
- Neden sesimi kontrol edemiyorum?
- Aman Allah'ım kılaniyorum. şimdi ne yapacağım?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- Kendimi tanıyor muyum?

Kızların erkeklere oranla ortalama iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle, gençlik dönemindeki yaş sınırlarında, cinsler arasında belirgin bir farklılık görülür.

Kızlarda ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında başlar. Genellikle 10-20 yaşları arasındaki evre ergenlik dönemi olarak kabul edilir.

Ergenlik özelliklerinin başlamasında çevresel, kalıtsal ve ruhsal etmenler önemli roller oynamaktadır.




**Bu nedenle ilk ergenlik belirtilerinin
görülmesinde çocuklar
arasında 5-6 yıllık farklar olabilir.**





ERGENLİKTE BÜYÜME GELİŞME VE OLGUNLAŞMA



- 
- Büyüme bedenın fiziksel olarak irileşmesidir. İnsanın büyümesi yumurtanın döllenmesi ile başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder.
 - Ergenlik döneminde fiziksel gelişim bütün gelişim dönemlerinin önünde ve çok hızlı bir biçimde kendini gösterir.
 - Ergenlik döneminde boyda ve ağırlıkta belirgin artışlar olur.
 - Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır.
 - Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı ve şişmanlık sık görülen yakınmalardır..

Normal olarak büyüme ve gelişme birlikte olur.
Ancak eş zamanlı

olmayabilir, biri diğerinin önüne geçebilir. Kişinin
bedensel büyümesi

geri, zihinsel ve ruhsal gelişimi ise çok ileri
olabilir. Bu durum

çocukların kendi kimliklerini benimsemelerini,
kendileriyle barışık

olmalarını zorlaştırabilir..

Ergenliğin herkesçe bilinen sakarlığı başlıca iki nedene bağlanabilir.

İlk nedeni ergenin hızla büyümesi ve uzamasının, kaslarının güdümlü çalışmasını aksatmasıdır. Daha önceki yıllarda kazanılan motor becerisi ve denge yeni kazanılan boyutlara uymaz.

İkinci neden ise ergenin utangaçlığıdır. Herkesin kendisini gözlediğini sanır. Deneyimsiz ve toy olduğunun bilincindedir. Bu da onun yanlışlar yapmasına, tökezlemesine, önüne arkasına bakmadan bir şeyleri devirmesine neden olur.

**Erken yada geç büyüme, az yada
Çok geliŐkin olma, gençleri iyi
yada kötü yapmaz yalnızca farklı
kılar . Bu farklılık hem doğal
hem güzeldir.**



Sevgili öğrenciler , gelişmeniz arkadaşlarınıza göre gecikmiş olabilir. Bu eksiklik değildir ve bu sizde güvensizliğe neden olmamalıdır.

**Ergenlik döneminin ilk yıllarında bedeninizdeki hızlı gelişmelere ayak uydurmanız zaman alabilir .
Kendinizde ve arkadaşlarınızda**

**gördüğünüz değişiklikleri merak edersiniz.
Bedeninizdeki gelişme ve**

değişmeyi daha iyi anlayabilmek ve özümseyebilmek için de fırsat

bulduğunuzda aynanın karşısına geçmeniz doğaldır.



ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM

Esas olarak bedensel değişimlerimizin başlangıcı ergenlikten önceki 1-2 yılı kapsayan erinlik sürecine denk gelmektedir. dolayısıyla önemli ölçüde yaşadınız. Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda çok önemli değişimler olur. Bu değişimlerin yıllara yayılması, dolayısıyla sizlere özümseme olanağı yaratması rahatlatıcıdır.

Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer.

Boy ve kilo artışında erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir.

Bu uzama erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır.



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



Ergenlik Çağındaki Kızlarda; Boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile, beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.

Kızlarda bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik, üreme organlarında gelişme ve adet görmenin başlamasıdır.



Ergenlik Çağındaki Erkeklerde; Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar. Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur.

Üreme organları gelişir, sperm üretimi başlar. Erkeklerin de saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir.

Bedensel değişimin önemli özelliklerinden biri bu değişikliklerin Başlangıç- bitiş yaşının kişiden kişiye farklılık göstermesidir.





ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir.

Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir.

Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler.

Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür. Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Gerginlik azaldıkça ve genç dış görünümüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür.



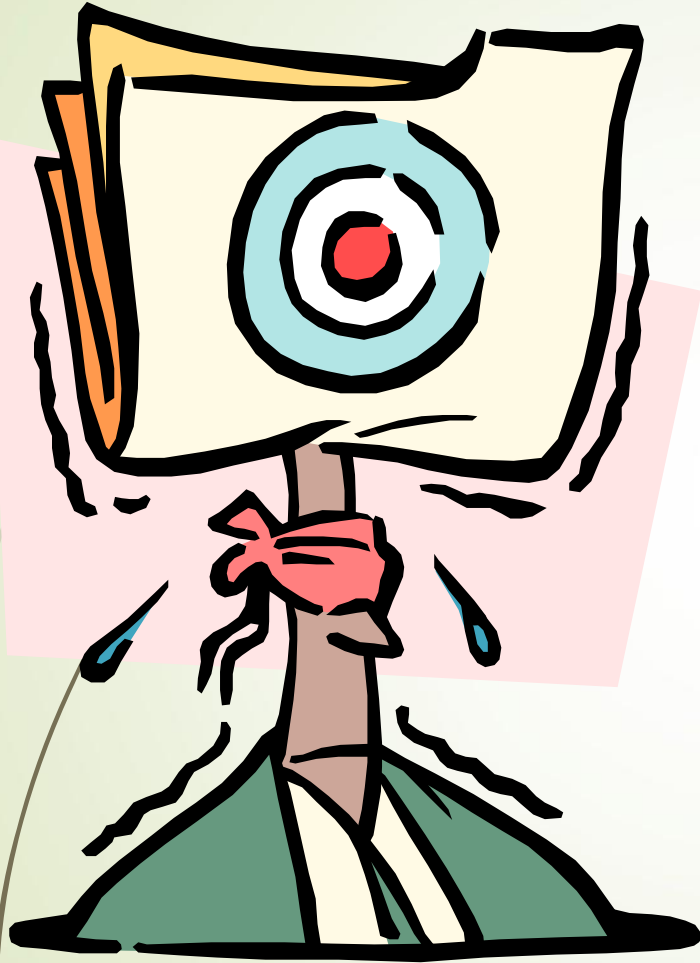
Ergenlik döneminde en sık rastlanan duygu biçimleri

- **Kendine Güven:** Bir sabah uyandığınızda birdenbire kendine güvenli biri oluvermişsiniz. Tıpkı başka bir sabah uyandığınızda kendine güvenmeyen bir olamayacağınız gibi. Bu bir süreçtir.

Çocukluğunuzdan başlayabilir veya bu konuda başarılı adımlar atılmamış da olabilir. Önemli olan bugün ve bugünden sonra

yapacaklarımız...

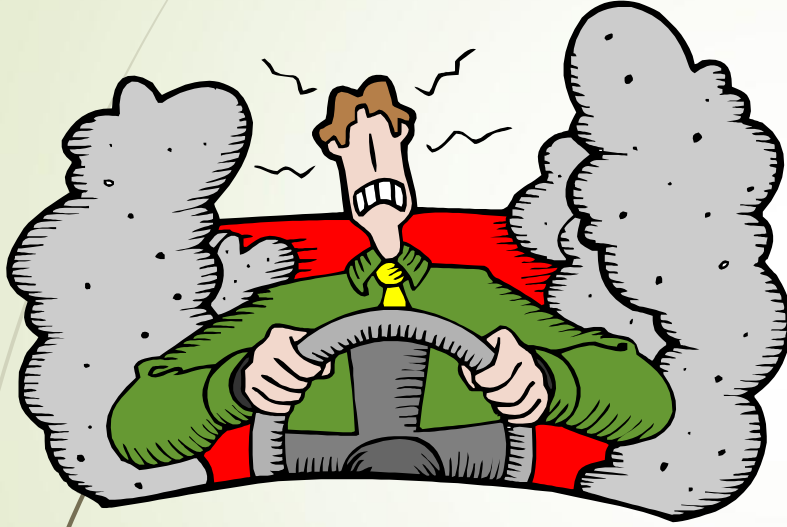




- **Korku:** Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

- **Endiŕe:** Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluŕan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŕenin en büyük karakteristiğidir. Cinsel olgunlukla birlikte, endiŕelerin de farklılık gösterdiği dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle eŕitli okul sorunları hakkında endiŕe duyarlar. Dıŕ grnŕ ve arkadaşları arasında popüler olmama, endiŕe yaratan diğer konulardır.





- **Öfke:** Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkeliendiren konular şunlardır: Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde Tenkit edildiğinde, azarlandığında Haksız yere cezalandırıldığında İnsanlar ona hükmetmeye başladığında İşleri ters gittiğinde özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından habersizce alındığında gençler öfkelenir.

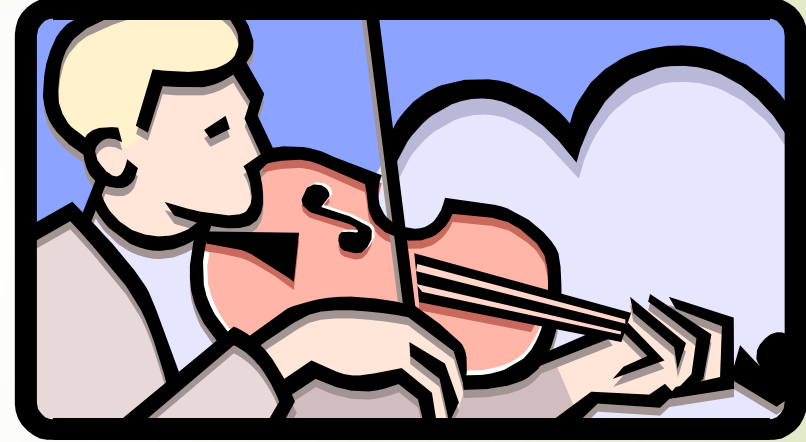
- ➔ **Sevgi:** Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır.






- **Sorumluluk:** Bu kelimeyi çok fazla duymaktan belki de pek hoşlanmadığınız bir kelime halini almıştır. Kişinin bütünüyle sorumluluk duygusundan yoksun olabileceğini düşünmek zordur. Sorumluluk duygusu veya belli boyutlar da gelişmesi, farklılaşması söz konusu olabilen bir duygumuz olabilir ancak bu hiçbir şeye, hiç kimseye her şeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.

- **Hüzün:** “Sevinçli olduğunuzda gözlerinizi yüreğinizin derinliklerine çevirirseniz, size sevinç veren şey uğruna bir zamanlar kederlenmiş olduğunuzu görürsünüz. Kederli olduğunuz zamanlarda da yine yüreğinizin derinliklerine bakın, o zaman gerçekte bir zamanlar sizi mutlu kılmış olan şeye ağlamakta olduğunuzu görürsünüz”





Duygusal olarak bekli de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza “ Hayır” diyememek olabilir.

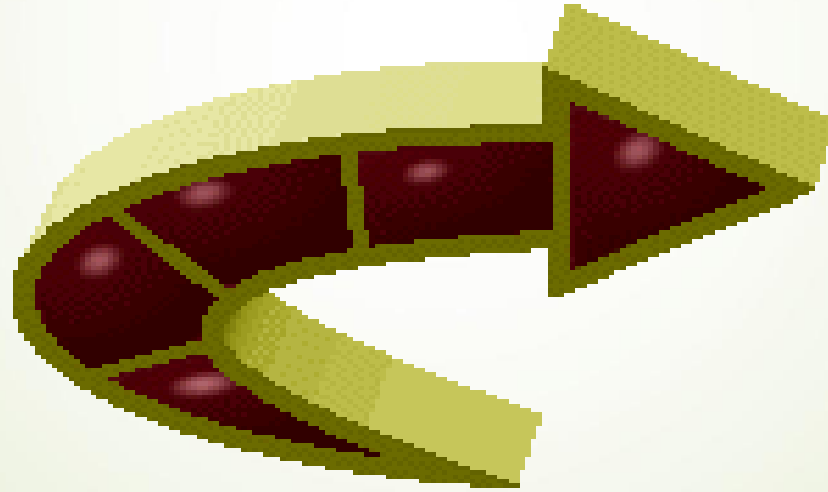
Eğer arkadaşınıza "Hayır" dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?

- Yaptıklarının yanlış olduğunu düşündüğünüz birine "Hayır" diyerek ona ne yaptığını düşünme şansı veriyor olabilirsiniz.
- Teklifler, öneriler cevap hakkını ve sorumluluğunu bize verirler. "Evet" cevabını almak için soruluyor ise bu sadece baskıdır.
- Böyle bir durumda hak karşımızdakine geçer sorumluluk ise bize kalır.
- Eğer biri size sürekli "Evet" diyorsa düşünün. Size içtenlikle "Hayır" diyemeyen birinin "Evet"leri de içten değildir



- İletişiminizi kontrol edebilirsiniz.
- Yaşamımda nelere gerçekten "Evet" diyorum.
- Yaşamımda nelere gerçekten "Hayır" diyorum
- Verdiğim kararlarda kendimi ne kadar düşünüyorum.

ERGENLİĞİN TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Yalnızlık İsteği:

Bu dönemde genç küsme ve ani kırgınlıklar

Nedeniyle, arkadaşlarından ayrılma isteği duyabilir. Evdeki işlere karşı isteksiz davranır.

Odasına kapanır kimseyi görmek istemez.

Duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak ister.

Bazı gençler, büyüyen ve değişen bedeniyle

kendini kabul edemediği, beğenmediği bu nedenle üzüldüğü için de yalnızlığı seçerler.

Çalışma İsteksizliği

Bu dönemde genç okuluna ve derslerine karşı isteksiz davranır. Notlarında düşme olur. Bunun sebebi kendilerine eterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar ve gereği gibi ders çalışmazlar. Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisini ders çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden de ders çalışmaya karşı isteksiz olurlar.

Disipline Karşı Direniş:

Yetişkinlerle olan çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya gelmektedir. Yasakları saçma, kendine tanınan hakları yetersiz bulur. Uyarıldığında 'bana karışamazsınız ben çocuk değilim' diyerek birden tepki gösterir. Ailedeki baskıdan çekinerek karşı gelemediği zaman küskün ve somurtkan bir tutuma girer. Yaş ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve hoşgörü artar.

Çekingenlik

Kendine güven eksikliğinden, hata yapma kaygısından ileri gelir. Kendinden ve yeteneklerinden emin olmayan genç başkalarınca beğenilmeme kaygısıyla aslında yapabileceği bir çok işten ve insanlardan uzak durabilir. Bu durum gencin girişimciliğini ve bir çok alandaki başarısını olumsuz yönde etkiler.

Fazla Hayal Kurma

Zamanlarının önemli bir kısmını hayal kurma alır. Özellikle ders çalışırken hayal kurma isteği güçlü bir biçimde ortaya çıkar ve zaman kaybına neden olur. Kişilik arayışı içinde olan genç, gerçek dünyada ulaşamadığı isteklerine ve üstünlük arzusuna hayaller vasıtasıyla ulaşip mutlu olmaya çalışır.

Duygululuğun Artması

Karamsarlık, ufacık bir nedenle ağlamalar, alınganlık artan duygululuğun sonucu olmaktadır. Erkekler kızlara göre sinirlidirler. Kendilerinde olan huy değişikliği yetişkinlerce yüzüne söylendiğinde bu durum ergeni kimse tarafından sevilmiyor inancına götürür.



BİLİŞSEL GELİŞİM

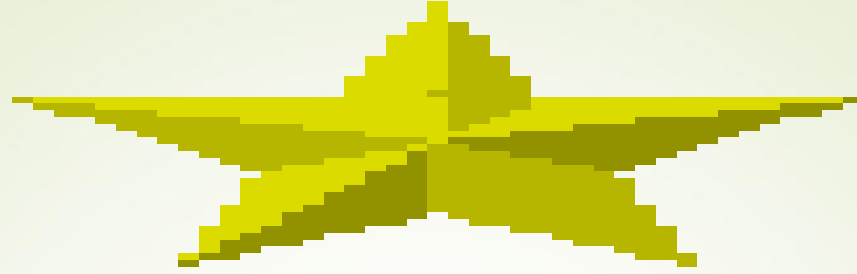
11 yaşımdan sonra mantıksal düşünme yeteneğiniz yetişkinler düzeyine erişir.

- Görüş alışverişi ve tartışma sizin yaşamınızda önemli bir yer almaya başlar.
- Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumunuz değişir.
- Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarsınız.



Bu dönemde elbette kendinize özgü fikirler de geliştiriyorsunuz.

Ancak başlangıçta çok yönlü düşünme yeteneğiniz oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir veya kuvvetle savunduğunuz görüşlerinizden vazgeçebilirsiniz. Çünkü çok yönlü düşünme yeteneği deneyimle, eğitimle ve bilgiyle kazanılır.



Bu devrede, kontrol konusunun, özellikle aile ilişkilerini belirgin biçimde etkilediği görülmektedir. Bu devrede, kontrol, hem gençler hem de ana babalar açısından bir sorun olabilmektedir. Gençler özellikle kendileri ile ilgili konularda kontrolü ele geçirmeyi istemekte, ele geçirebildiklerinde de, nasıl kullanacakları konusunda güçlük çekebilmektedirler. Ana babalar ise kontrolü çocuklarına hangi alanlarda, hangi yaşlarda ve ne oranda bırakmaları gerektiği soruları ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar.

ERGENLIKTE ÖZBAKIM



ERGENLİKTE SİVİLCE (AKNE): Her on kişiden sekizinin yaşamının bir döneminde karşı karşıya kaldığı akne, yağ bezelerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır. Akne denince, deride görülen siyah noktalar, kırmızı kabartılar iltihaplı sivilceler ve kistler gibifarklı görünümlü oluşumlar anlaşılır..

En sık 12-20 yaşları arasında görülür. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir.

Aknenin nedeni nedir?

Aknenin oluşumunda çeşitli etkenler rol oynar. Bunlar arasında en önemlileri, yaşanan hormonal değişimler, çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler ve kalıtsal özelliklerdir. Diğer bir önemli etmen de kozmetik maddelerin hatalı kullanımınıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkaçıcı maddeler, yağ bezlerinin deriye açıldığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu artırabilir. Güneşin de akne oluşumunu arttırıcı etkisi olabilir.

Deride Siyah Nokta Nedir?

Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre tabakasının kalınlaşması derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına neden olur.

Tıkaç bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek "siyah nokta" denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

Sivilceleri Sıkmak zararlı mıdır?

Siyah noktalar ya da sivilceleri sıkarsak kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilcenin sıkılması sonrasında deride iz kalması olasılığı da artar.



AKNE TEDAVİSİNDE NE
YAPILMALIDIR?



Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili nlem; iyi bir deri temizliğidir.

- Temizlik nlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır.
- Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak belirli besinlerin akneleri arttırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.
- Sivilcelere limon, pudra, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe de yol açabilir.

Saçlarda kepeklenme nedir, nasıl önlenir?

Ergenliğin başlamasıyla deride yağ salgısı artar ve saçlarda da yağlanma ve kepeklenme görülebilir. En uygun saç yıkama sıklığı, bu dönemden itibaren, haftada 2-3 kezdir. Saç tipine uygun şampuanların yeterli olmadığı durumlarda kepeklenme için ilaç şampuanlar kullanılmalıdır.

ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, 3 dakika kadar kuralına uygun biçimde macun ile fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır. Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması uygun olur.



YANLIŞ YAPMA HAKKINIZDAN
VAZGEÇMEYİN; VAZGEÇERSENİZ
YENİ ŞEYLER ÖĞRENME VE
GELİŞME ŞANSINIZI
KAYBEDERSİNİZ.