



ERGENLİK DÖNEMİ



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 döneminde bireyde hızlı bir gelişim yaşanmaktadır.

İçinde bulunduğunuz bu dönemin özellikleri konusunda daha sağlıklı bilgilerinizin olması gerektiğini düşünüyoruz.



ERGENLİK NEDİR?



İnsanın içinde fırtınaların
koptuđu,
Sosyal,psikolojik, fiziksel
deđişimlerin bir arada
yaşandığı,
Çocuklukla erişkinlik arasında
yer alan,
Hızlı bir **BÜYÜME,**
GELİŞME ve
OLGUNLAŞMANIN olduđu,
dönem olarak tanımlayabiliriz



Bu 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 kılılanıyorum. Şimdi ne yapacağım?

Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne ?

Kendimi tanıyor muyum?

YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM.

ÇOCUKLAR SADECE BÜYÜRLER,
ERGENLER İSE HEM BÜYÜRLER
HEM DEĞİŞİRLER.

ERGENLİK;
İKİNCİ DOĞUM OLARAK DA
ADLANDIRILIR.



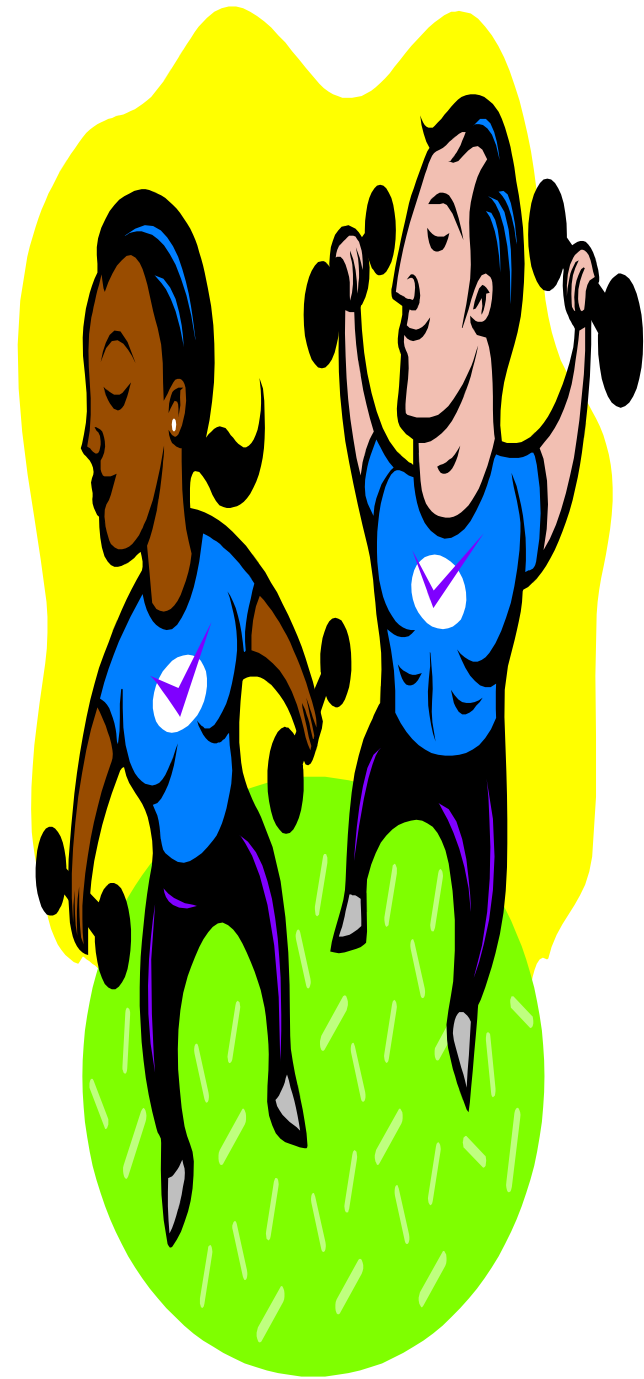
ERGENLİKTE BÜYÜME GELİŞME VE OLGUNLAŞMA



- Büyüme bedenın fiziksel olarak irileşmesidir.
- İnsanın büyümesi yumurtanın döllemesi 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.
- Beden çok hızlı büyür, gelişir. (Sesini ayarlayamama, sakarlıklar, aynaya yapışma...tutumları olur)
- Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır.
- Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alım, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. (Gücünü kontrolde zorluk, sivilcelenme, obezite, zayıflık, uyku ve yeme değişikliği...)



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.



- Erken ya da geç büyüme, az ya da çok gelişkin olma, sizleri iyi ya da kötü yapmaz; yalnızca farklı kılar.
- Bu farklılıklar hem doğal hem de güzeldir.
- Gelişmeniz arkadaşlarınıza göre gecikmiş olabilir.
- Bu bir eksiklik değildir ve bu sizde güvensizliğe neden olmamalıdır.



ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM



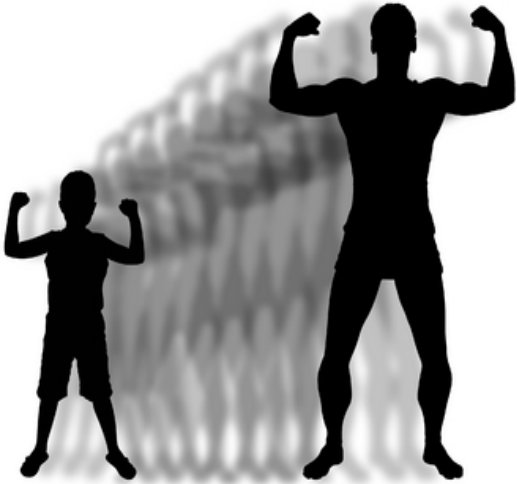
4 3 2 1 0 1 2 3 4



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.



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.



**ZAMANI
FARKLI
OLSA DA
HERKES
ERGENLİĞİ
YAŞAR**



ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM



4 0 1 0 4 0 4



Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker.

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra,
bir gruba katılma özlemi,

yetişkini hor görme ama ona dayanma,

Endişe, 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 koşullarıyla 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

Korku

Endiŕe

Öfke

Sevgi

Sorumluluk

Hüzün



Kendine Güven

- Kendine güvenin en önemli kaynağı: **Çalışmak**
- Kendine güvenin en önemli desteği:
Başarabildiklerini görmek
- Kendine güvenin en önemli yolu: **Bilgilenmekten kafa yormaktan geçer**
- Kendine güvenmenin en önemli düşmanı: **Söylenip durmak, bahane bulmak ve ertelemek**
- Kendine güvenmenin en önemli davranışı: **Kendi yaşama sorumluluğunu almak**

Korku

- Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir.

Endişe

- Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir.
- Bazı ergenler okul sorunları hakkında endişe duyarken, bazıları ise dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmamadan dolayı endişe yaşar.

Öfke

- Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle **sosyal** kaynaklıdır.
- Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde
- Azarlandığında, eleştirildiğinde,
- Haksız yere cezalandırıldığında,
- İnsanlar ona hükmetmeye başladığında,
- İşleri ters gittiğinde, özel eşyaları başkası tarafından habersizce alındığında,

Gençler öfke duyar...

Sevgi

- Ergenlikte sevgi, hoş iliřkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kiřilere yönelmiřtir.
- Aile üyeleriyle ilişkiler azalmış, arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır.
- Ergenin sevdięi kiři adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir.
- Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıklıa görülen olaylardır.

Duygusal olarak beklı de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza

“ **Hayır**” diyememek olabilir.

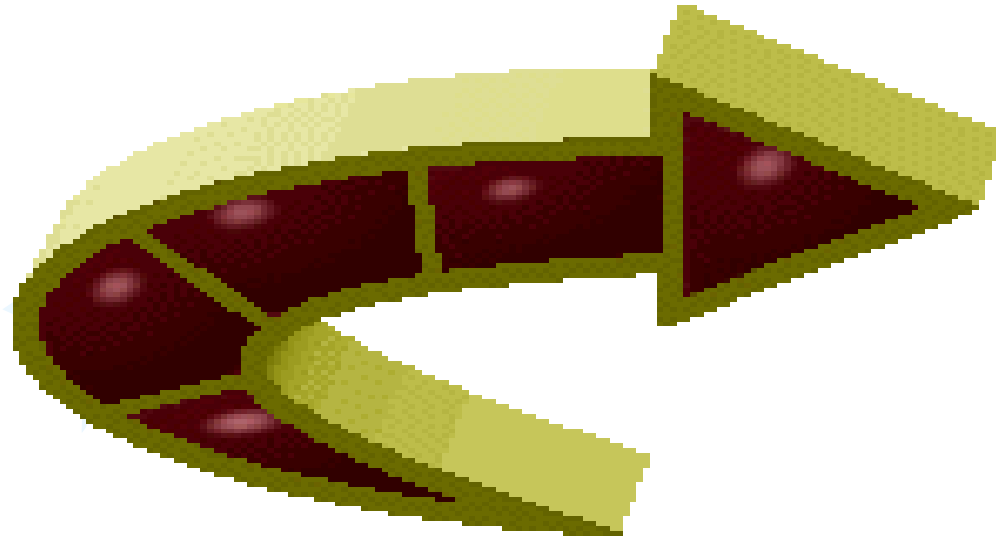




Eğer arkadaşınıza “Hayır” dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?

- 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 “Evet” diyorum.
- Yaşamımda nelere gerçekten “Hayır” diyorum.
- Verdiğim kararlarda kendimi ne kadar düşünüyorum.

ERGENLİĞİN TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



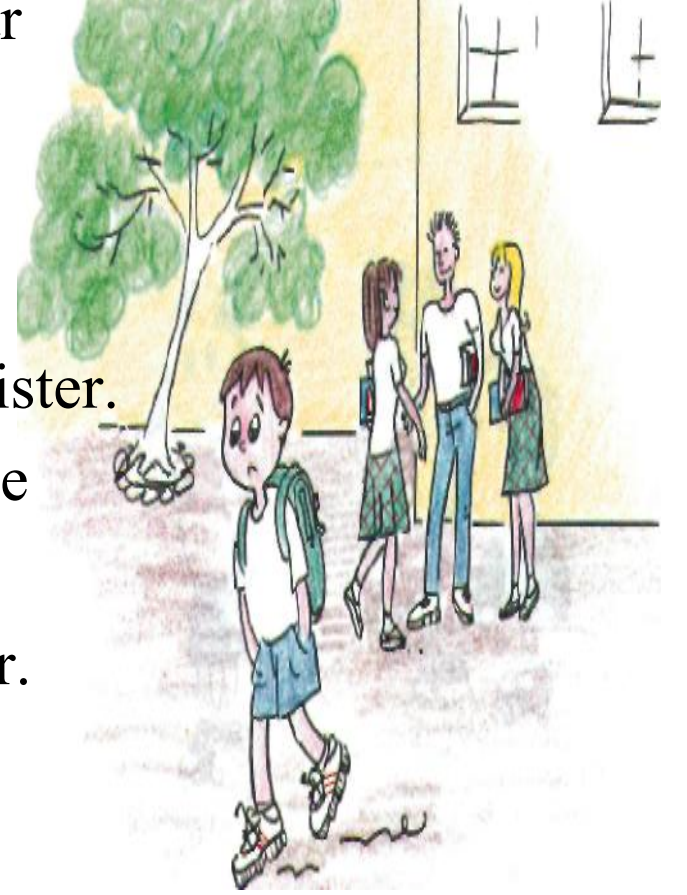
Yalnızlık İsteği:

Bu dönemde genç küsme ve ani kırgınlıklar Nedeniyle, arkadaşlarından ayrılma isteği duyabilir.

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.

Kendilerine yeterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar bundan dolayı ders çalışmazlar.

Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisini ders çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden ders çalışmaya karşı isteksiz olurlar.



Disipline Karşı Direniş

Yetiřkinlerle olan çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya gelmektedir.

Yasakları saçma, kendine tanınan hakları yetersiz bulur.

Uyarıldığında ‘bana karışamazsınız ben ocuk değilim’ diyerek birden tepki gösterir.

Yař ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve Hořgörü 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 birçok 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 ulaşıp 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.

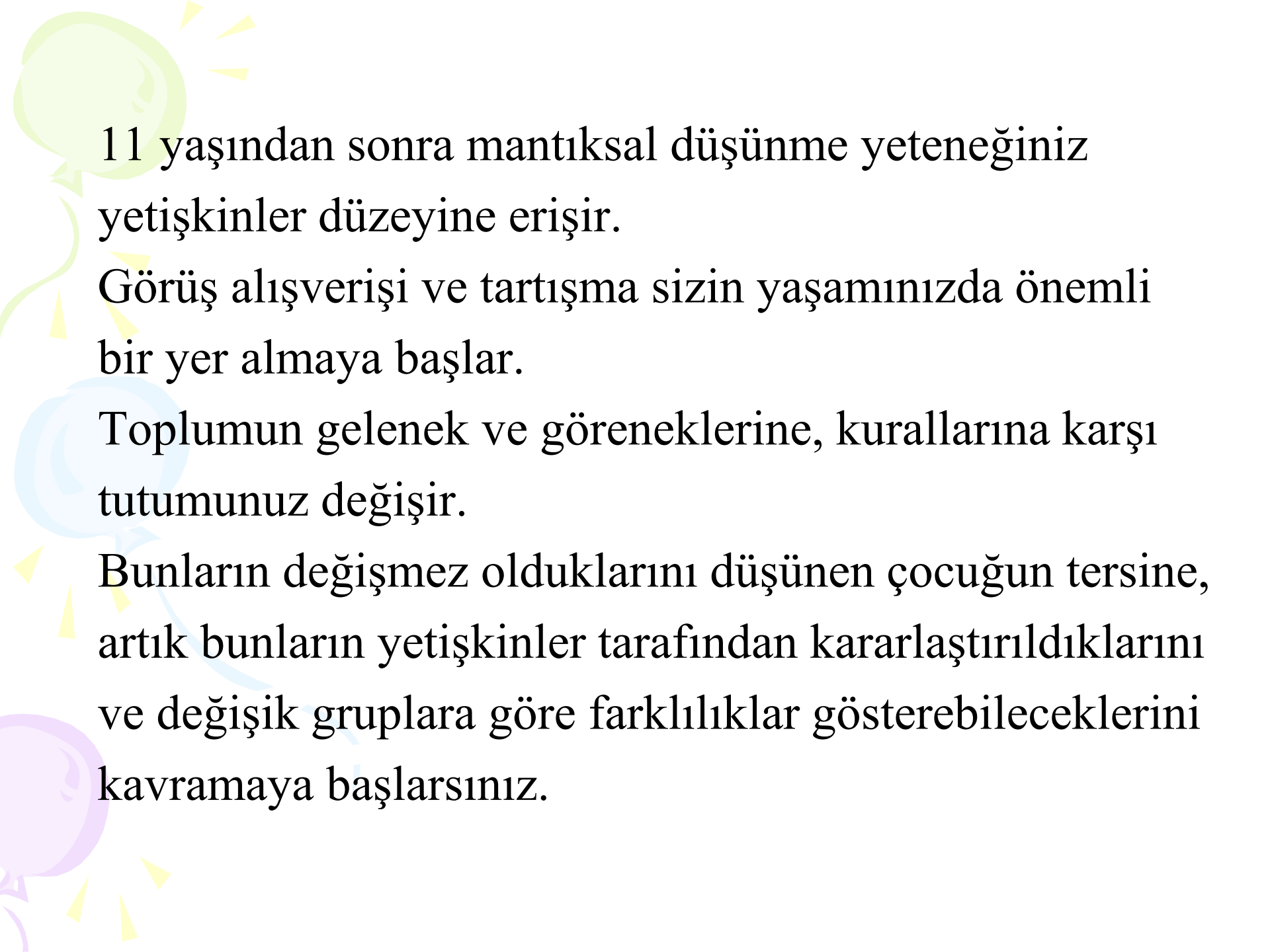


BİLİŞSEL GELİŞİM



4 0 5 0 2 00 PAK





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 başlıyorsunuz.

Özgüç Düşünce



Bu dönemde elbette kendinize özgü fikirler de geliřtiriyorsunuz.

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.

ERGENLIKTE ÖZBAKIM



4
3
2
1



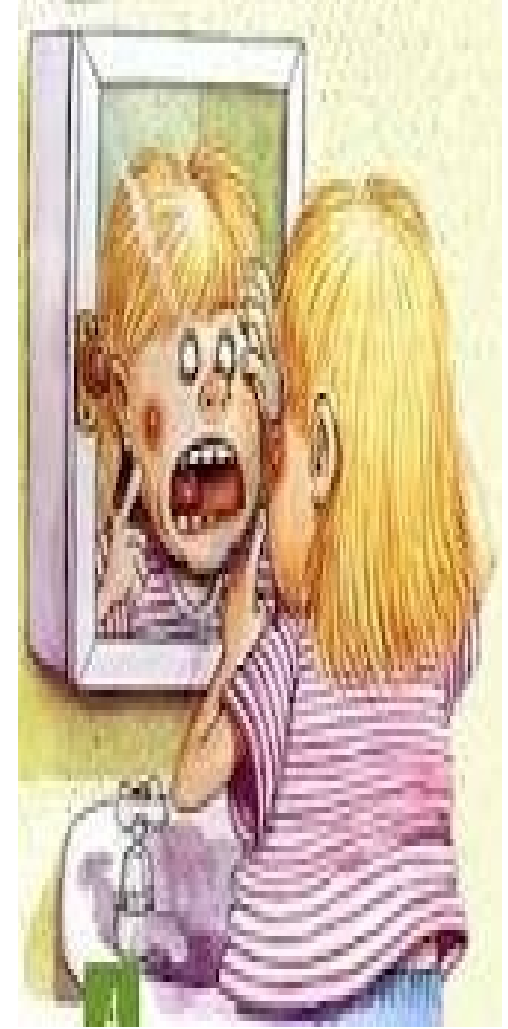
ERGENLİKTE SİVİLCE (AKNE)

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

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 kalma olasılığı da artar.



Nasıl Önlerim ?

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

Temizlik önlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır.

Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak belirli besinlerin akneleri artırdığı 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.

Koltuk Altı ve Kasık Bölgesi Temizliđi

- Ergenlikle birlikte hormonların etkisi ile, koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar.
- Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlendiğinde de enfeksiyonlara neden olabilir.
- Bu nedenle uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak temizlenmelidir.
- Kasık bölgesinin derisi sık sık temizlenerek kurulanmalıdır.
- Deri asitliğine uygun temizlik maddeleri ile köpürtülerek yıkanan bölge, durulanıp iyice kurulanmalı.
- Hoş olmayan koku ve salgıların giderilmesinin yanında, bu uygulama enfeksiyon gelişme tehlikesini azaltacaktır.

ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

- Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, 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.

Ergenlik ne DEĞİLDİR?

- Çocuğun büyüğü, yetişkinin küçüğü değildir.
- Anne-babanın tersine bir yapılanma değildir.
- Hastalık ve problem yaratma dönemi değildir.
- Otoriteye başkaldırı, aileye yabancılaşma değildir.

Ergenlik NEDİR?

- Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini, toplumsallaşmasını sağlayan ruhsal, fiziksel ve sosyal olgunlaşma dönemidir.
- Ergenlik; daha fazla ilgi, saygı, olanak ve hassas bir dönemdir.
- Kişisel olarak başlangıç ve bitişi farklıdır.
- Sağlıklı her çocuğun yaşayacağı bir süreçtir.



SONUÇ OLARAK