

ERGENLİK DÖNEMİ

GENEL ÖZELLİKLERİ

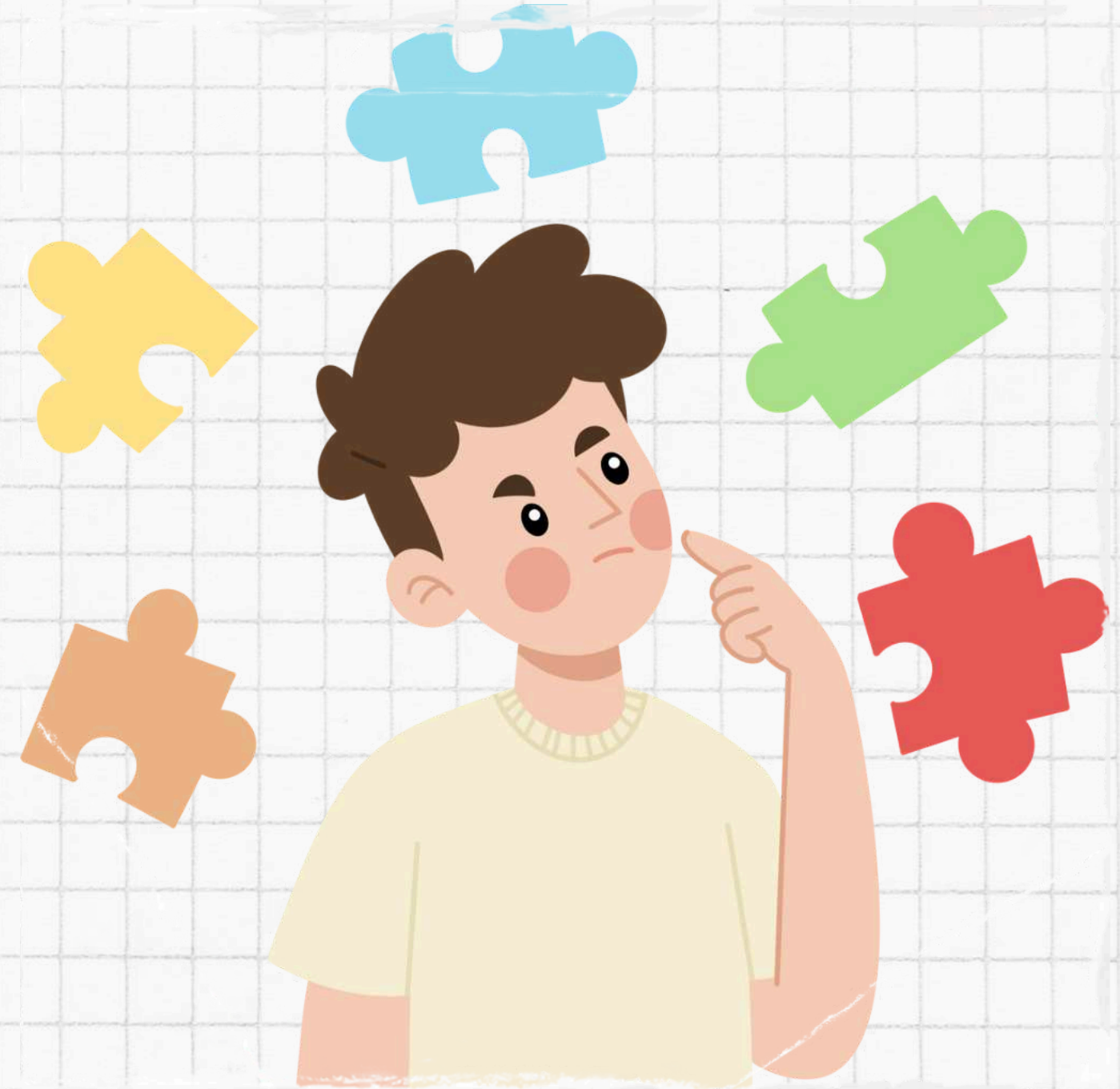


EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ERGENLİK NEDİR

ERGENLİĞİN TANIMI

“İnsanın gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle beraber başlayan ve fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen bir gelişim dönemidir (Koç, 2004).”

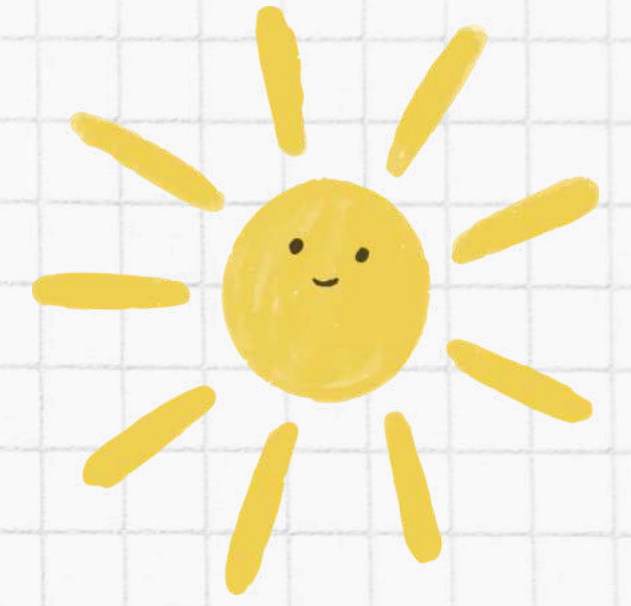




ĐİĐER BİR TANIMLA

**“ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE GEÇERKEN
BEDENDE VE DUYGULARDA DEĐİŐİMLERİN
OLDUĐU DÖNEME “ERGENLİK” DENİR.”**

PEKİ ERGENLİK



NASIL BAŞLAR ?

İnsan beyninde bulunan “Hipofiz Bezi” bir çalar saat gibi çalışır ve vücudumuza yetişkinliğe geçmek ve büyümek için zamanın geldiğinin sinyallerini gönderir. İşte hipofiz bezi tarafından vücudumuzda salgılanan hormonlar ergenlik dönemini başlatmaktadır.

NE ZAMAN BAŞLAR ?

Ergenlik dönemi kızlarda ve erkeklerde farklı yaşlarda başlamaktadır. Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre daha erken yaşlarda girmektedir.

ERKEK	KIZ
12-15 YAŞ	10-14 YAŞ

ERGENLİK DÖNEMİ NE KADAR SÜRER ?



10-14 YAŞ



20-21 YAŞ

ERGENLİK HERKESTE AYNI YAŞTA MI BAŞLAR ?

CEVAP: KESİNLİKLE HAYIR !

Ergenlik dönemine her çocuk farklı yaşlarda girmektedir. Çünkü her çocuk birbirinden farklı gelişim özellikleri göstermektedir. Biyolojik, çevresel etkenler, beslenme, genetik aktarım ve daha birçok nedene bağlı olarak **her çocuk ergenlik dönemine farklı zamanlarda girebilir.** Ancak genellikle ergenliğe başlangıç yaşı kızlarda **10-14** yaşlar arasında olmaktadır.

DIKKAT !

**Ergenliğe erken girmek sizi diğer çocuklardan daha gcl ya da başarılı
YAPMAZ !**

**Aynı zamanda ergenliğe geç girmek sizi diğer çocuklardan daha gcsz ya da
başarısız YAPMAZ !**

ERGENLİK DÖNEMİNDE BİZE NELER OLUYOR ?

DEĞİŞİM VE GELİŞİM OLMAKTADIR.

Ergenlik döneminde birey “Fizyolojik ve Cinsel”,
“Duygusal”, “Ahlaki” ve “Sosyal” olarak gelişim ve değişim yaşamaktadır.

01.

**FİZYOLOJİK VE CİNSEL
GELİŞİM**

02.

**DUYGUSAL
GELİŞİM**

03.

**AHLAKİ
GELİŞİM**

04.

**SOSYAL
GELİŞİM**

FİZİKSEL VE CİNSEL GELİŞİM

VÜCUDUMUZDAKİ DEĞİŞİMLER

BÜYÜME

BOYUN UZAMASI

KİLO ALMA

SİVİLCELERİN ÇIKMASI

KALÇALAR GENİŞLER

EL AYAK BÜYÜR

GÖĞÜSLER BÜYÜR

BEL DARALIR

ADET DÖNGÜSÜ

KARIN VE BAĞAKTA YAĞ
DEPOLANIR

VÜCUTTA TÜYLENME

ÜREME ORGANLARI GELİŞİR

TERLEME

SİVİLCE OLUŞUMU

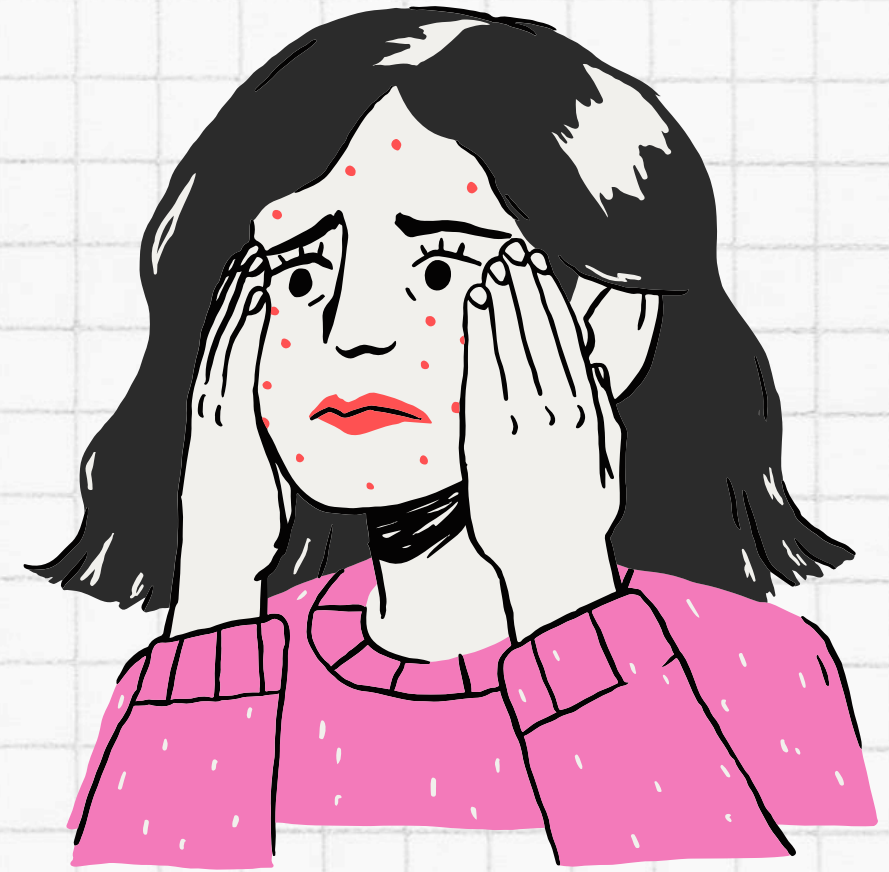
Ergenlik döneminde yağ bezlerinin hızlı çalışmasına ayak uyduramayan cildimizde sivilceler çıkmaktadır.

Sivilceler yüzde, koltuk altında ve cinsel bölgelerde çıkabilir.

Sivilcelerden korunmak için yüzümüzü düzenli olarak sabunlu su veya yüz temizleme jelleri yardımı ile yıkamalıyız.

DIKKAT !

Sivilcelere sürekli dokunmak veya sivilceleri patlatmak cildinizde kalıcı tahribata sebep olur.



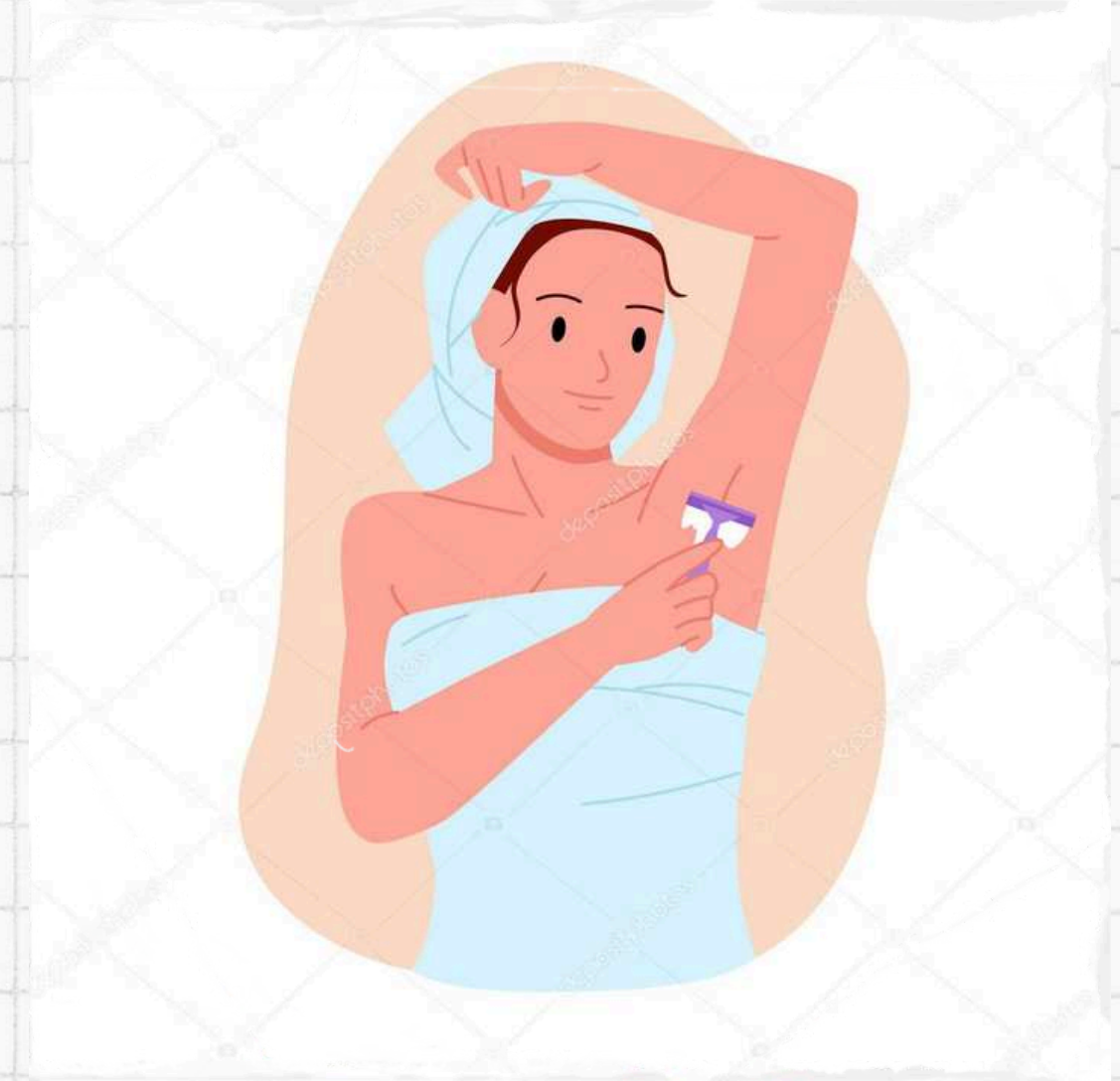
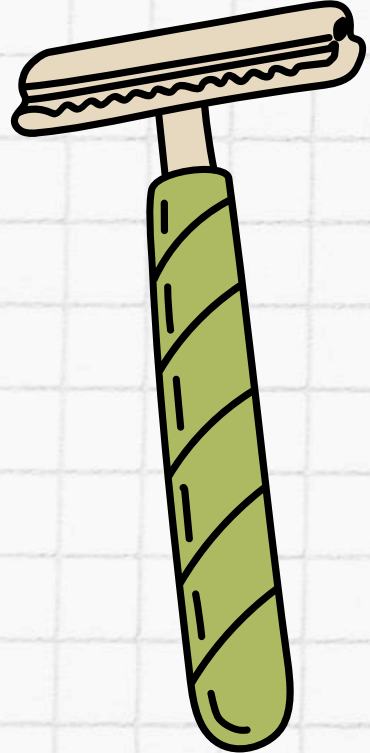
VÜCUTTA TÜYLENME

Koltuk altında tüylenme başlamaktadır.

Cinsel bölgede tüylenme başlamaktadır.

DİKKAT !

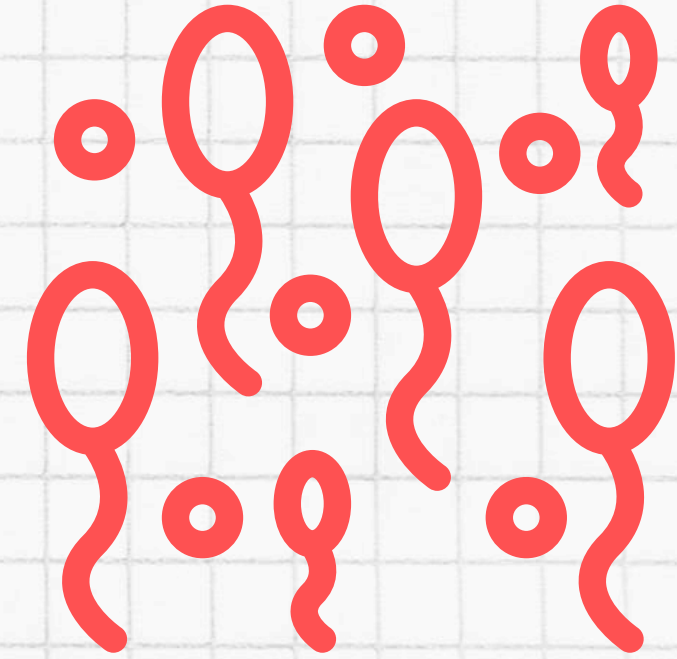
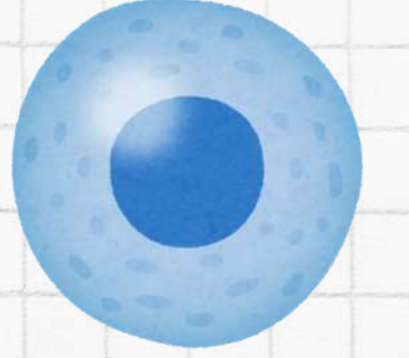
Vücudumuzda çıkan tüyleri tıraş bıçakları yardımıyla düzenli olarak temizlememiz gerekmektedir. Tüyleri çıktığı yöne doğru kesmelisiniz aksi takdirde tahriş olma veya sivilce oluşumuna neden olabilmektedir.



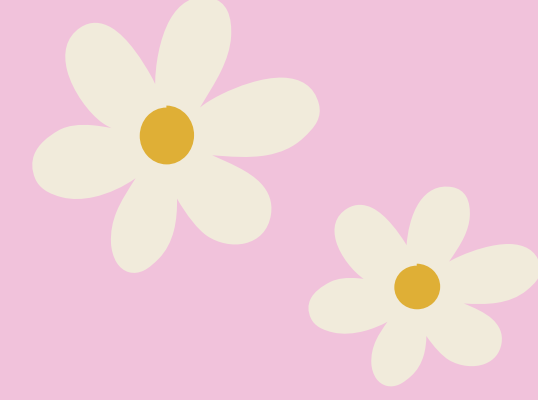
CİNSEL GELİŞİM

İnsanlık tarihinin bugüne kadar gelebilmesi üreme sayesinde olmuştur. Üremenin olması için erkek ve kızlarda ergenlik döneminde üreme hücreleri üretilir.

Ergenlik döneminde kızlarda "ÖSTROJEN" hormonu salgılanmaya başlar ve bu hormon sayesinde kadın üreme organları gelişir ve üreme hücreleri üretilir.



ADET DÖNGÜSÜ



Ergenlik döneminde kızlarda “Adet Kanaması” başlamaktadır.

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.



ADET KANAMASI

- 10-16 yaşları arasında başlar.
- Bu kanama dönemi ortalama olarak 3-10 gün arasında devam eder.
- Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.
- İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.
- Bir süre sonra kanamalar düzene girecektir. (28-35 günde bir).



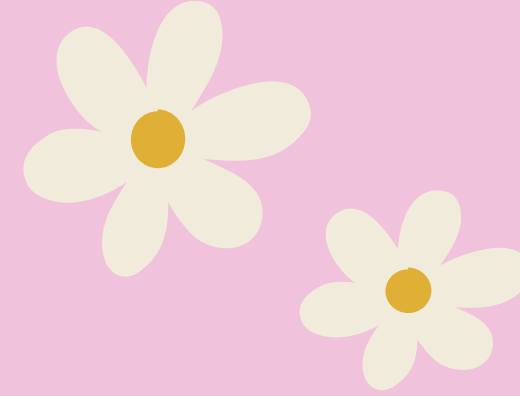
ADET DÖNEMİNDE PED KULLANIMI

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



KARIN AĞRISI

- Adet kanamaları sırasında rahatsızlık ve ağrı duyma yaygındır. Bu ağrı, genellikle karnın alt kısmında kasıklarda 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 KARŞI NELER YAPABİLİRİZ ?

- Egzersiz
- Ilık duş
- Ayaklara sıcak su torbası
- Normal gündelik etkinliklere devam



ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

TEMİZLİK

Ergenlik döneminde ter bezleri daha fazla çalışmakta ve insan vücudunda kötü kokulara neden olmaktadır.

Ergenlik döneminde banyo yapmaya özen göstermeliyiz.

Ter kokusunu önlemek için deodorant kullanabilirsiniz.

Yüzünüzü sabah, okul dönüşünde ve yatmadan önce bol su ile yıkayınız.



ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

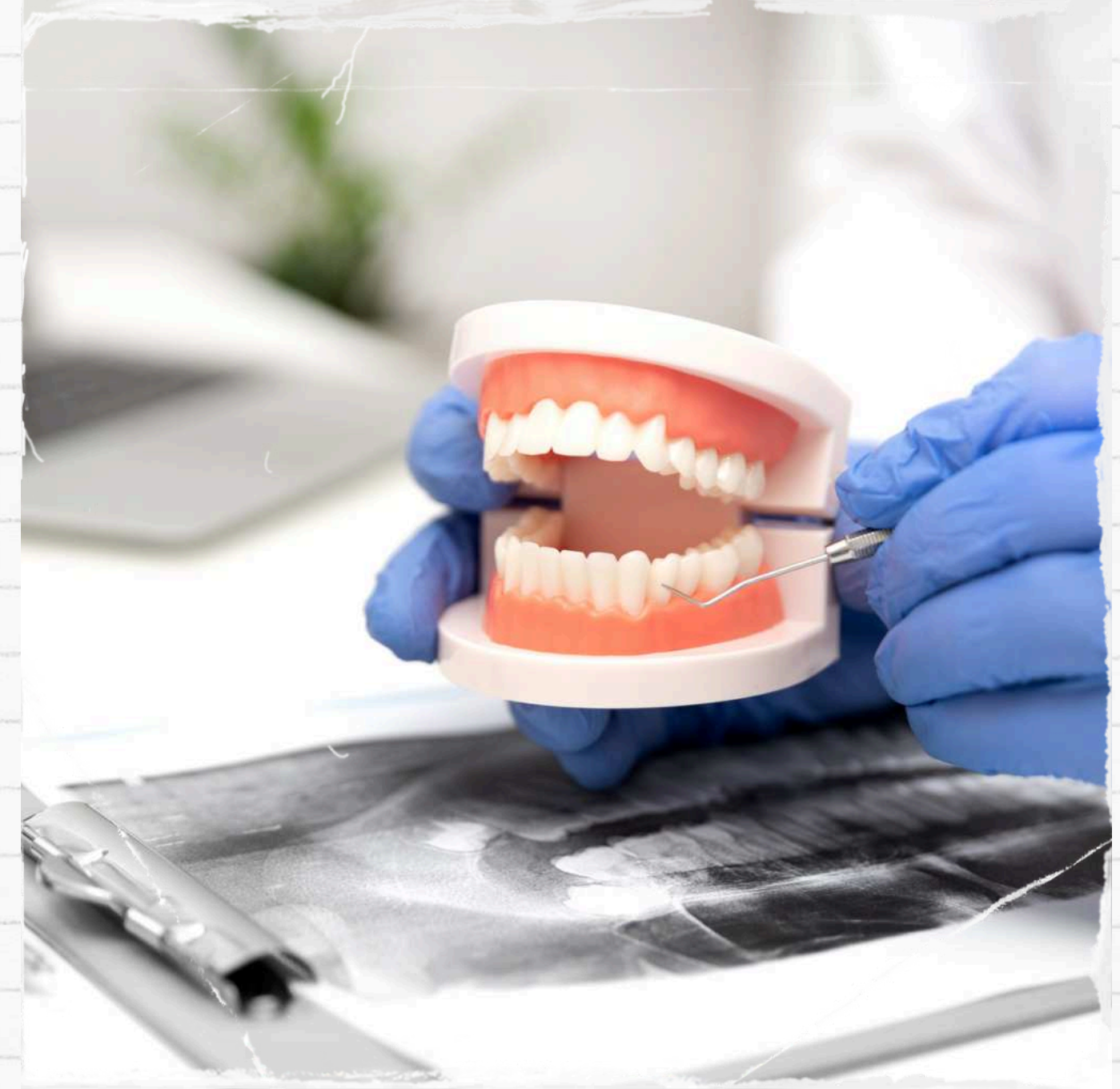
Dişlerinizin sabah kahvaltısından önce, akşam yemeğinden sonra ya da yatmadan önce günde 2 kez, 3 dakika süreyle fırçalanması gerekir(İdeali 3).

3 ayda bir diş fırçanızın yenilenmesi gereklidir.

Dişinizi fırçaladıktan sonra gargara yapmanız ağız sağlığınız için önemlidir.

Asitli içecekler, ağız ve diş sağlığına zarar verdiği için uzak durulması önemlidir.

Şekerli ve karbonhidratlı besinleri yedikten sonra ağız su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



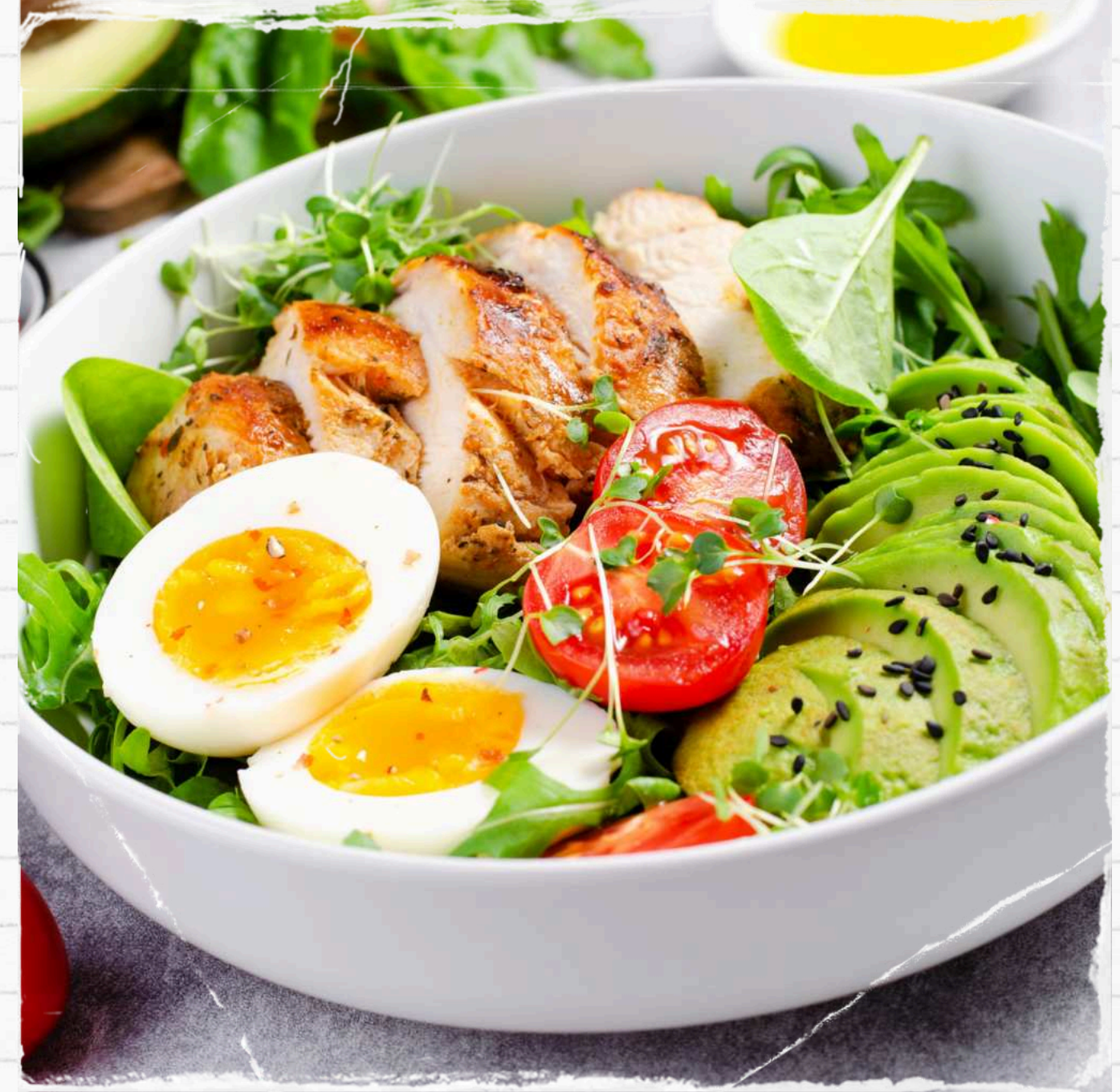
ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişme sürecinde çok önemlidir.

Günlük 2 litre (8 bardak) su içilmesi önerilmektedir. Daha fazla sebze ve meyve yemek gerekir.

Aşırı yağlı yiyeceklerden, fast-food tarzında yiyeceklerden uzak durulmalıdır.



ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

FİZİKSEL AKTİVİTE

Bu dönemde kazanılması gereken önemli özelliklerden biri de bedenimizdeki kasların gelişmesine ve yağ dokusunun azalmasına sebep olan fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasıdır.

Düzenli fiziksel aktivite yapmak kemik büyümesini hızlandırır; hareket sisteminde yer alan kemik ve adaleleri güçlendirir.

Dikkatinizin, yaratıcılığınızın ve özgüveninizin artmasını sağlar.



ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM

UYKU

Ergenlik döneminde tavsiye edilen uyku süresi 8 ila 10 saat arası.

Uykusuzluk; gerginlik, sinirlilik, stres, dikkatsizlik, başarısızlık, sivilce oluşumu ve kilo alma gibi durumlara sebep olur.





DUYGUSAL GELİŞİM

FIRTINALI BİR DÖNEM

Ergenlik döneminde duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık yaşanmaktadır. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcûbiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır (Koç, 2004).



HERKES BANA BAKIYOR...

- Bedenin nasıl görüldüğü ergen için çok önemlidir. Bu dönemde dış görünüme çok önem verilir.
- Karşı cins tarafından beğenilme kaygısı ve vücudunu tanıma isteği sizi sürekli ayna karşısına getirebilir.
- Bu dönemde aşık olmak karşı cinse ilgi duymak ve merak etmek çok doğal duygulardır.



DİKKAT !

- HEPİMİZ MODELLER GİBİ GÖRÜNMEK ZORUNDA DEĞİLİZ !!

UNUTMAYIN !

- Bu Kaygılar ve vücudumuzdaki bu dengesiz değişimler geçecek ve 18 yaşımıza geldiğimizde hepimiz gerçekten çok güzel olacağız...



ÖNEMLİ !

- FIZIKI GÖRÜNÜMÜNÜZLE İLGİLİ SİZ NE KADAR HASSASSANIZ, ARKADAŞLARINIZ DA BİR O KADAR HASSAS!
- DIŞ GÖRÜNÜŞÜNÜZLE İLGİLİ ESPRİ YAPILMASINDAN RAHATSIZ OLUYORSANIZ, SİZ DE ARKADAŞLARINIZA BU TARZ ESPRİ VE ŞAKALAR YAPMAYIN!
- DIŞ GÖRÜNÜMÜ İLE İLGİLİ İSİMLER, LAKAPLAR UYDURMAYIN! BU SİZİN İÇİN NE KADAR KIRICI İSE DİĞERLERİ İÇİN DE O KADAR KIRICI!



DUYGULARDA ANİ DEĞİŞİM

Ergenlik döneminde duygularımızda ani değişimler yaşanabilir.

Bir an çok keyifliyken, bir dakika sonra çok sıkın ve mutsuz hissedebilirsiniz.

BU DURUM GAYET NORMALDİR

AHLAKI GELİŞİM

AHLAK NEDİR ?

“Ahlâk, bir toplumda genel olarak uyulması beklenen kurallar ve yapılması gereken görevlerin tümüdür.”

Ergenlik döneminde içerisinde yaşadığı toplumun değer yargıları sorgulanabilir, eleştirilebilir ve toplumdan çok farklı düşünce sistemleri de geliştirilebilir.

Bu dönemde ergenler kendi doğru ve yanlışlarını belirleyebilir.

Ebeveyn ile fikirler konusunda çatışma yaşanabilir.

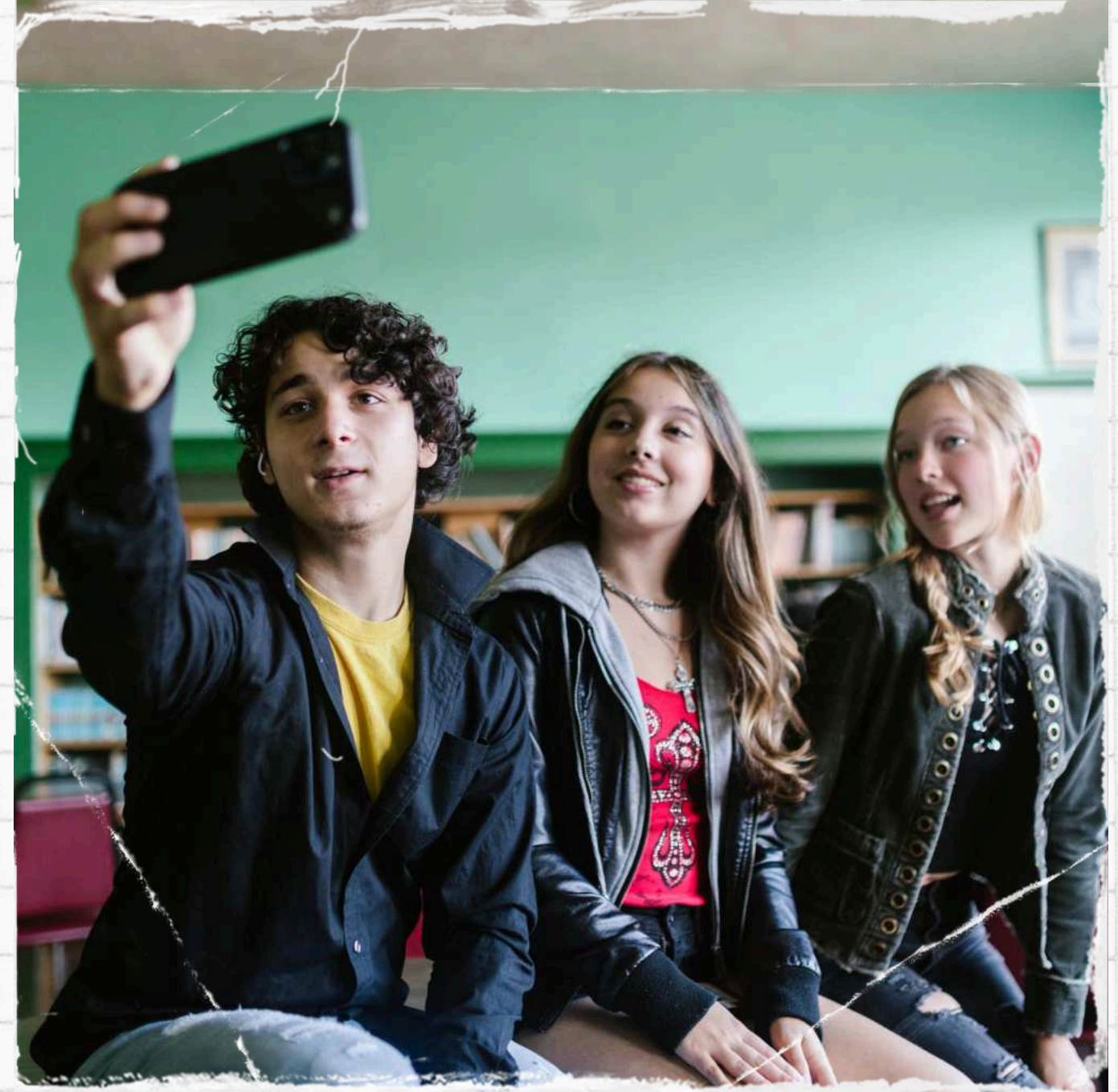


SOSYAL GELİŞİM

SOSYALLEŞMELİYİM

Ergenlik döneminde bir gruba dahil olmak ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir. Bu dönemde;

- Yeni sosyal çevrelere girmek isteme
- İletişim kurmaktan çekinme
- Daha fazla arkadaş edinme isteği
- Popüler olma isteği
- Dış dünyayı takip eder duruma gelme(haberler)
- Toplumsal konularla ilgilenme



BEN KİMİM ?

Bu dönemde ergen kimlik arayışı içerisinde girmekte ve “Ben Kimim ?” sorusunu kendine sormaktadır.

KORKMAYIN !

Ergenlik dönemi kendi değer yargılarınızın oluştuğu ve kendinize tanıdığınız ve kişiliğinizi şekillendirdiğiniz dönemdir.



KISACASI ERGENLİK

- Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini, toplumsallaşmasını sağlayan ruhsal, fiziksel ve sosyal ve ahlaki olgunlaşma dönemidir.
- Ergenlik; yaşamın diğer dönemlerine oranla daha yoğun fırtınalı ve hassas geçen bir dönemdir.
- Kişisel olarak ergenliğin başlama ve bitiş yaşı her bireyde farklılık göstermektedir.
- Ergenlik dönemi her sağlıklı çocuğun yaşayacağı bir süreçtir.

DİKKAT

Ergenlik döneminde cinsellik, vücuttaki değişimler veya herhangi bir konuda sorularınız olduğunda okuldaki **Rehber Öğretmenlerinizden** destek alabilirsiniz.

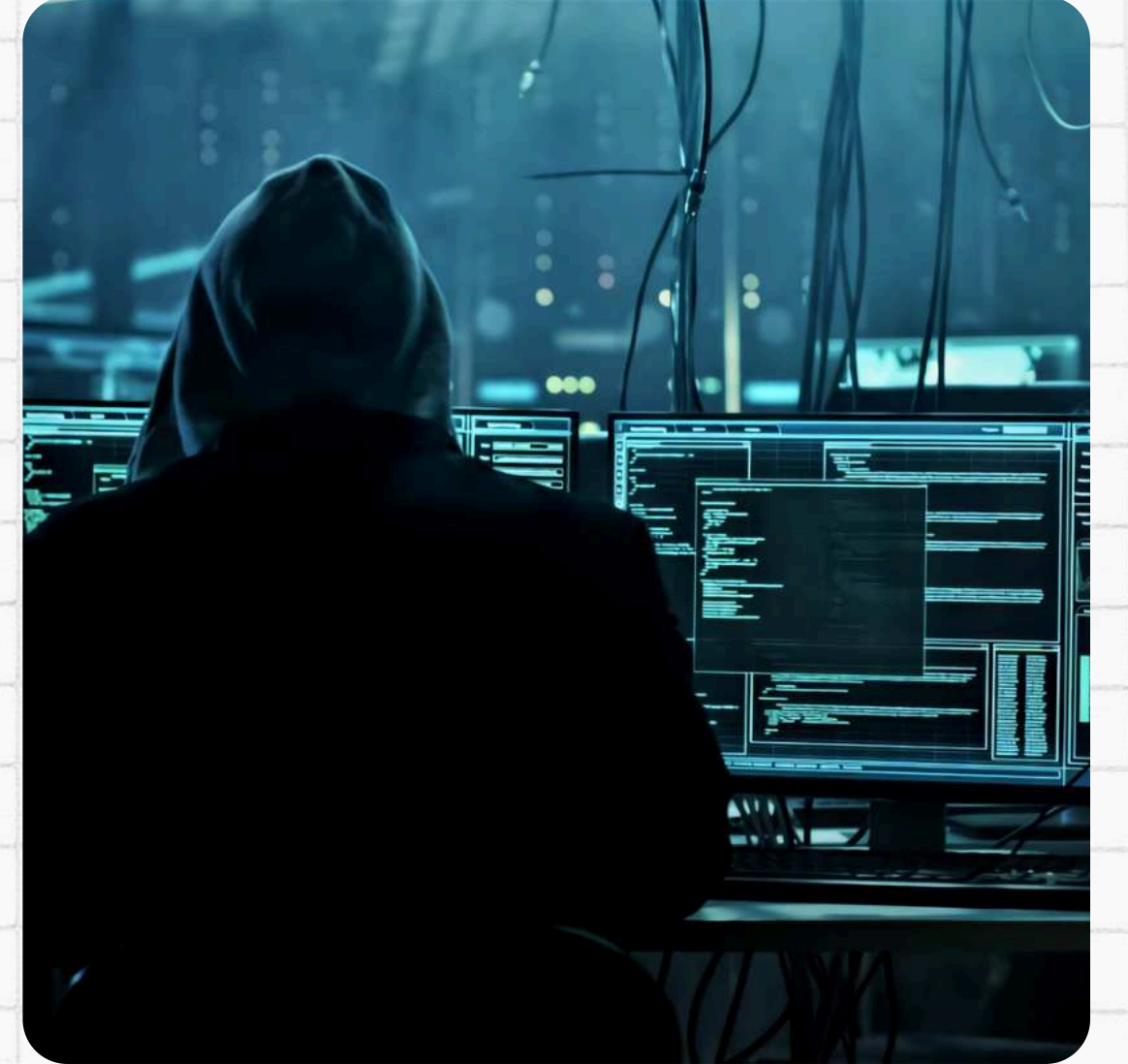
İnternet üzerinden girdiğiniz sitelerde yanlış bilgilerin ve tehlikeli içeriklerin olduğunu unutmayın. Doğru ve güvenilir bilgiyi ailenize danışabilir veya okuldaki **Rehber Öğretmenlerinizden** destek alabilirsiniz.

İNTERNET ORTAMINDA SİZE VEYA BİR BAŞKASINA AİT ÖZEL FOTOĞRAFLARI ASLA PAYLAŞMAYIN!!

SOSYAL MEDYA VEYA İNTERNET SİTELERİNDE SİZLERDEN ÖZEL FOTOĞRAF İSTEYEN VE SİZİ TEHDİT EDEN GİZLİ HESAPLARI ÖNCE AİLENİZE DAHA SONRA DA POLİSE ŞİKAYET EDİN VE ASLA KORKMAYIN.

SİZİ EN İYİ AİLENİZ KORUR ONLARA DOĞRULARI SÖYLEMEKTEN ÇEKİNMEYİN.

EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





TEŞEKKÜRLER

Furkan Önder

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

EYYÜBİYE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ