

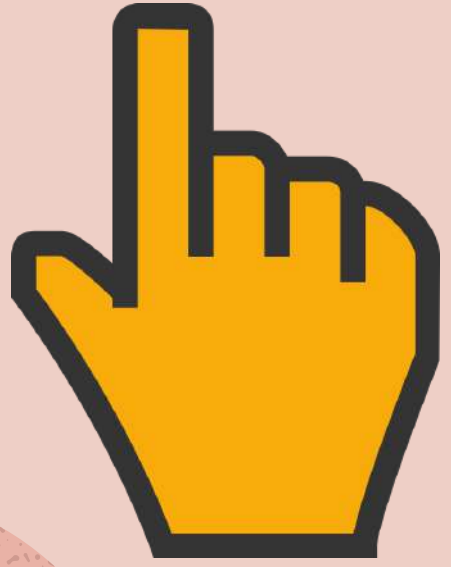
HOŞ GELDİN ERGENLİK!

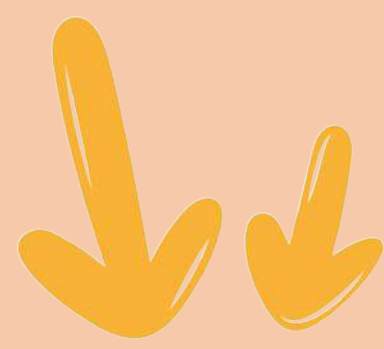


ERGENLİK
HAKKINDA
NELER
BİLİYORSUNUZ



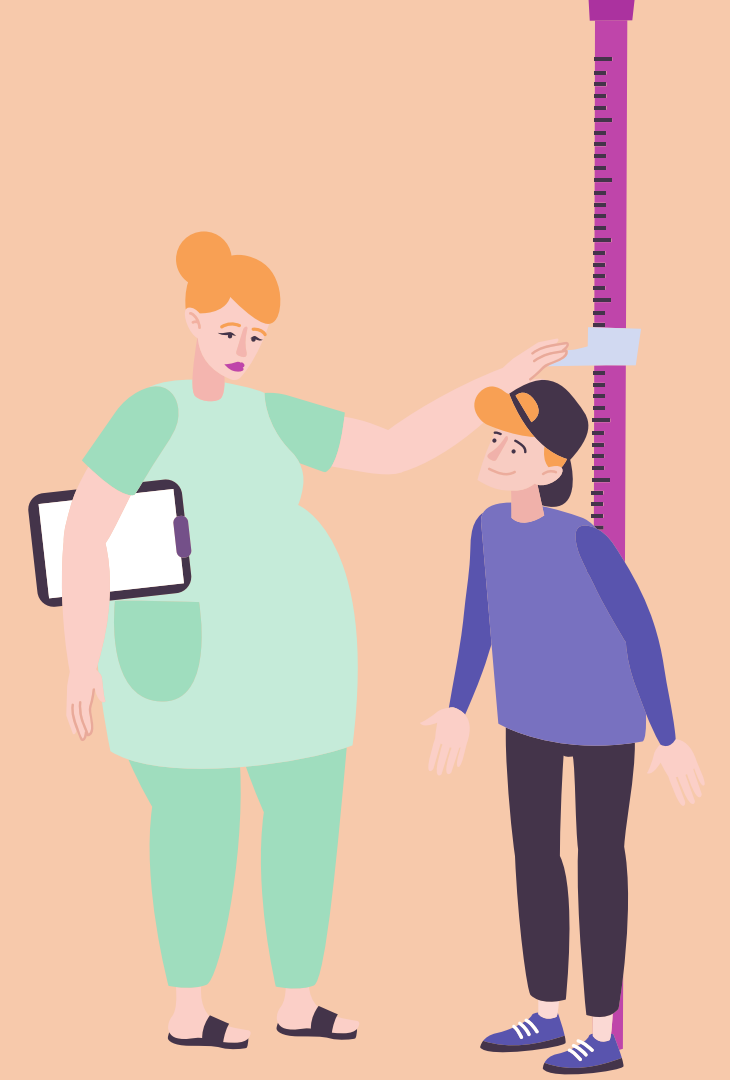
BEDENİMDE VE
RUHUMDA
NELER OLUYOR



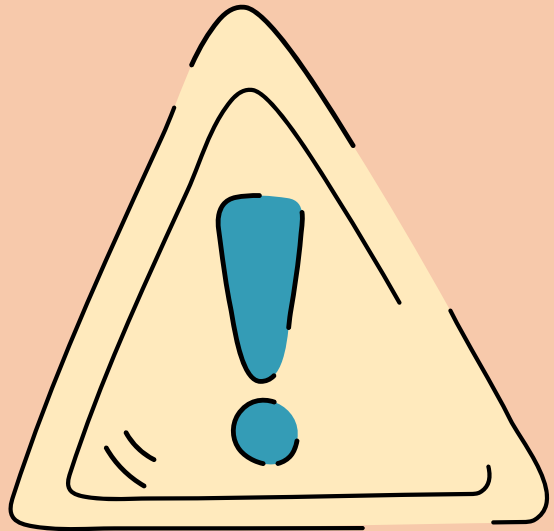


ERGENLİK BÜYÜMEKTİR,

ERGENLİK DEĞİŞMEKTİR.



**ERGENLİK HERKESİN
BAŞINDAN GEÇEN
NORMAL BİR DURUMDUR.**





ERGENLİK NEDİR?



Ergenlik hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız-erkek cinsel özelliklerin belirdiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemini kapsar.

- Kızlar erkeklerden 1-2 yıl önce ergenliğe girer,büyüme ve cinsel olgunlaşmalarını 1-2 yıl erken tamamlarlar.
- Ergenlik her çocukta ayrı yaşlarda başlayabilir.

Ergenlikte Büyüme Nelere Bağlıdır?

*Genetik Özellikler

- Beslenme
- İklim Koşulları
- Değişik Hastalıklar
- Düzenli Çalışan Hormonlar
- Sportif Aktiviteler





- **Kızlarda 10-20 yaş, Erkeklerde 12-20 yaş arasında görülen başlangıç ve bitişi kişiden kişiye değişen çocukluktan erişkinliğe geçilen çok özel bir dönemdir.**



Ergenlikte Yaşanılan Duygusal Değişimler?

Duygulardaki ani değişimler

Aşık Olma

Mahcubiyet ve Çekingenlik

Aşırı Hayal Kurma

Tedirgin ve Huzursuz Olma

Yalnız Kalma İsteği

Çabuk Heyecanlanma

Çalışmaya Karşı İsteksizlik

En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak anlama



BU ŐIKAYETLER TANIDIK GELDİ Mİ???

- «Her Őeye karıŐıyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz.»
- «Hem "büyüdüň artık" diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir Őey yapmak istediđimde "daha küçüksün" diyorsunuz.»



Ergenlikte Zihinsel Değişimler

- Çocuk 11 yaşından sonra yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine erişir.
- Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür.



Ergenlikte Zihinsel Değişimler

- »Soyut düşüncenin gelişile birlikte ergenler felsefe, din, politika, ölüm gibi kavramlar üzerinde de daha fazla konuşmaya ve düşünmeye başlarlar
- »Zaman kavramının farkına varmaya, gelecekle ilgili kaygılar duymaya, kendi ölümlülüğünü fark etmeye başlarlar
-



Ergenlikte Sosyal Değişimler

- Ergen toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister.
- Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır.
- Ergen arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez.
- Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir.
- Kurallara Uymakta Zorlanırlar; Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır.



• ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ



Tutarsız Duygu durumu; Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir.

- **İlginin Beden Yönelmesi; Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman yabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir.**



ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Ergenler kendilerini kahraman olarak değerlendirir. Kendilerini yenilmez ve yara almaz olarak görürler. 'Bana bir şey olmaz. Başıma bir şey gelmez'. gibi düşüncelere sahiptir.

Bir kitapla fikirleri değişebilir, beğendiği bir yıldız ile tarzı değişebilir

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ



- Yeni meraklar, uğraşlar edinir. Her şeyi deneme merakı vardır.
- Aklına koyduysa yapar, engellenme eşiği düşük.
 - Kendini ispat ve bireyselleşme çabası içerisinde.
 - Dediğinizin tam tersini yapmayı tercih edebilir.



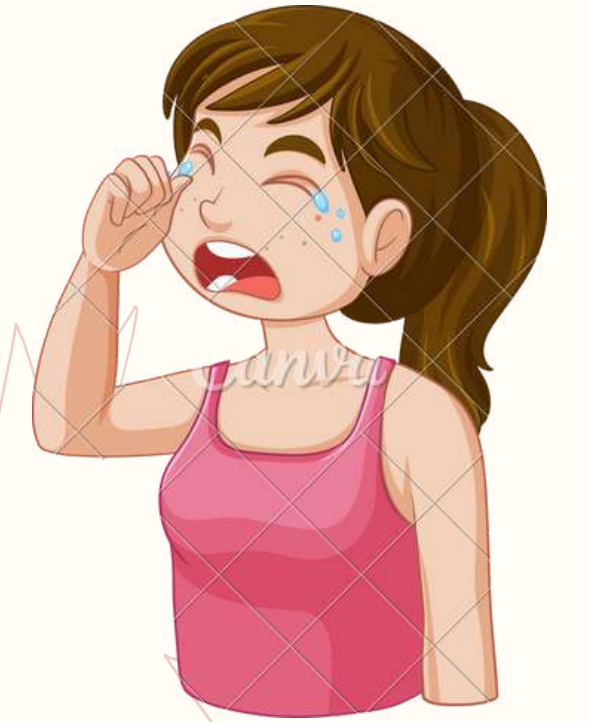
ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞMELER



UNUTMA

Bu değişimler her çocukta aynı yaşta başlamaz.

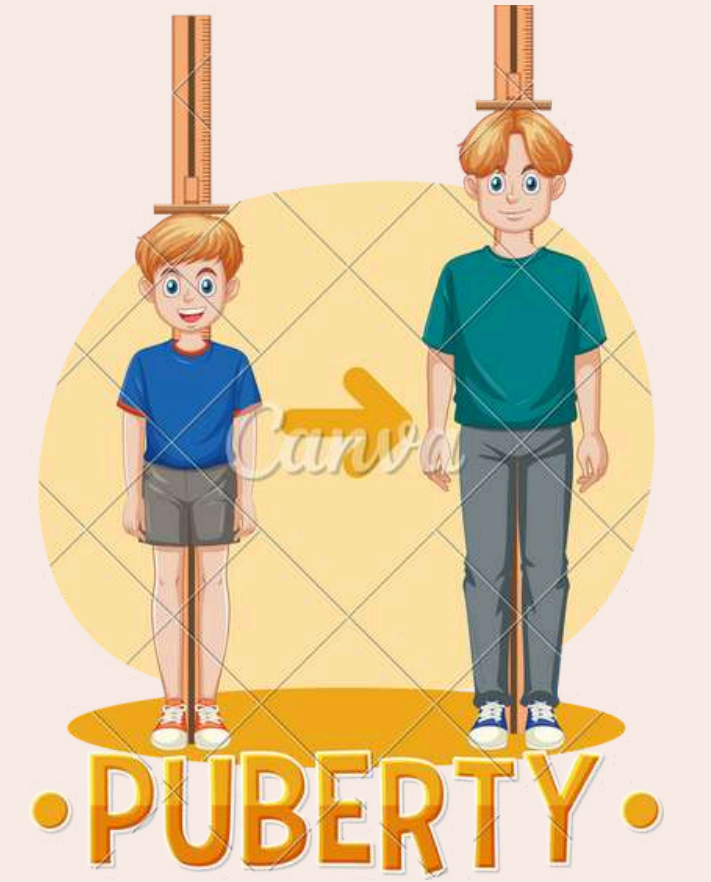
Ergenliğe girmek herkeste farklı olabilir.



- Beden Yapısındaki Gelişmeler
 - Sesin Kalınlaşması
 - Yüzdeki Sivilcelerin Artması
- Yüzde Bıyık ve Sakalın Çıkması
 - Vücutta Tüyenme
 - Ter Bezlerinin Çalışmasının Artması
- Gırtlakta Kıkırdaklaşma
- Göğüslerde Büyüme

ERGENLİKTE ERKEKLERDE GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- Kızlara oranla ergenliğe 2 yıl geç girme ama açığı hızla kapatma
- Kızlara oranla boy uzaması daha fazla (ortalama 25-30 cm.)
- Kilo ve kas gücünde artma
- Ses de önce çatallanma sonra kalınlaşma
- Sakal, bıyıklar çıkmaya başlama
- Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun kıllanma
- Üreme organlarında gelişme, ve sperm üretimi başlama
- Saç ve ciltte yağlanma, Siville, siyah noktalarda artma,
- Fazla terleme

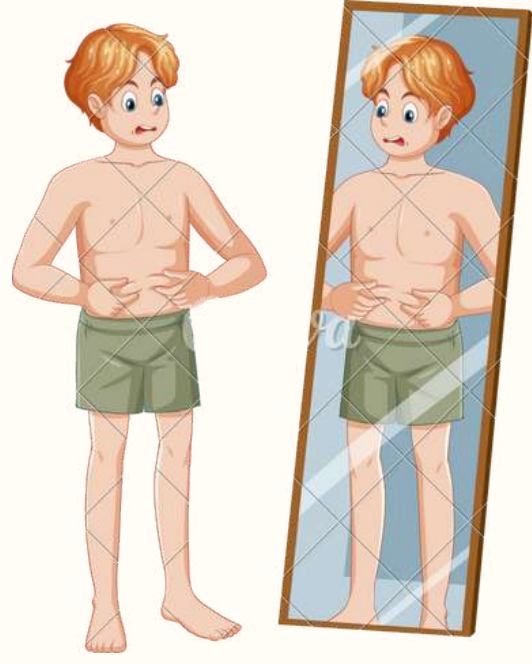


ERGENLİKTE KIZLARDA GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER



- Boyda uzama (18–23 cm. kadar)
- Kilo alma, vücut hatlarında yuvarlaklaşma
 - Göğüslerin yavaşça büyümesi
- Kasık, koltuk altı başta olmak üzere tüylenme
 - Saç, ciltte yağlanma
 - Sivilce–akne ve siyah noktalar oluşma
 - Fazla terleme
- Adet=Kanama=Regl döneminin başlaması (Her ay bir yumurta hücresinin dışarı atılması)





BEDEN DEĞİŞMESİNE TEPKİLER

- Gençler hızlı beden değişmelerine karşı değişik tepkiler gösterirler.
- Bu değişikliklerin bir bölümü sevinç, bir bölümü üzüntü kaynağı olabilir.
- Fiziksel değişimler sonucu alay konusu olabilir veya aşağılık duygusu yaşatan durumlar yaşanabilir bunun yanında övünç duyacakları durumlarda yaşayabilirler.
- Bu değişiklikler ya da şişmanlık, sıskalık, uzunluk ,kısalık gibi durumlar gencin beden görünümünü,beden imgesini belirler.



OLUMLU DEĐİŐİŐİMLER

- **Düşünme yeteneklerinde önemli bir sıçrama olur.**
 - **Soyut kavramları daha anlar ve kullanır;ilgi alanı genişler ve çeőitlilik kazanır.**
- **İlerde sececeği meslekle ilgili konulara eğilir.**
- **Bir şeyler yapmak,başarılı olmak,kendini kanıtlamak eğilimi güçlenmiştir.**

IMPORTANT!



Sizlerin, bedensel özellikleriniz, duygularınız, zekanız, hoşlandığınız şeyler, yapabildikleriniz ve yapamadıklarınız ile siz "biriciksınız, teksiniz".

Düşünceleriniz, duygularınız ve bedeniniz sizindir. Onları geliştirmek ve korumak artık sizin de görevinizdir. Bu nedenle örneğin size istemediğiniz davranışlarla yaklaşan kişilerin durdurulması birincil hakkınızdır. Böyle bir durumda güvenebileceğiniz bir büyüğünüzden yardım isteyin. Gereksinim duyduğunuz her konuda okulumuzun Danışma ve Rehberlik Servisi'nden yardım alabileceğinizi unutmayın!





SUNUMUMUZ BITMİŐTİR TEŐEKKÖRLER



Cumhuriyet Ortaokulu
Rehberlik Servisi

