



ERGENLİK DÖNEMİ (KIZ ÖĞRENCİLER)



Ergenlik Döneminde Değişim



- ▶ Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir”.
- ▶ Buluğ (ön ergenlik) ergenliğin başlarındaki gelişme dönemidir.
- ▶ Ergenlik, buluğla başlar ve bedenin büyümesinin sona ermesi ile biter.

ERGENLİK HER ÇOCUKTA AYRI YAŞLARDA BAŞLAYABİLİR !



- ▶ 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.

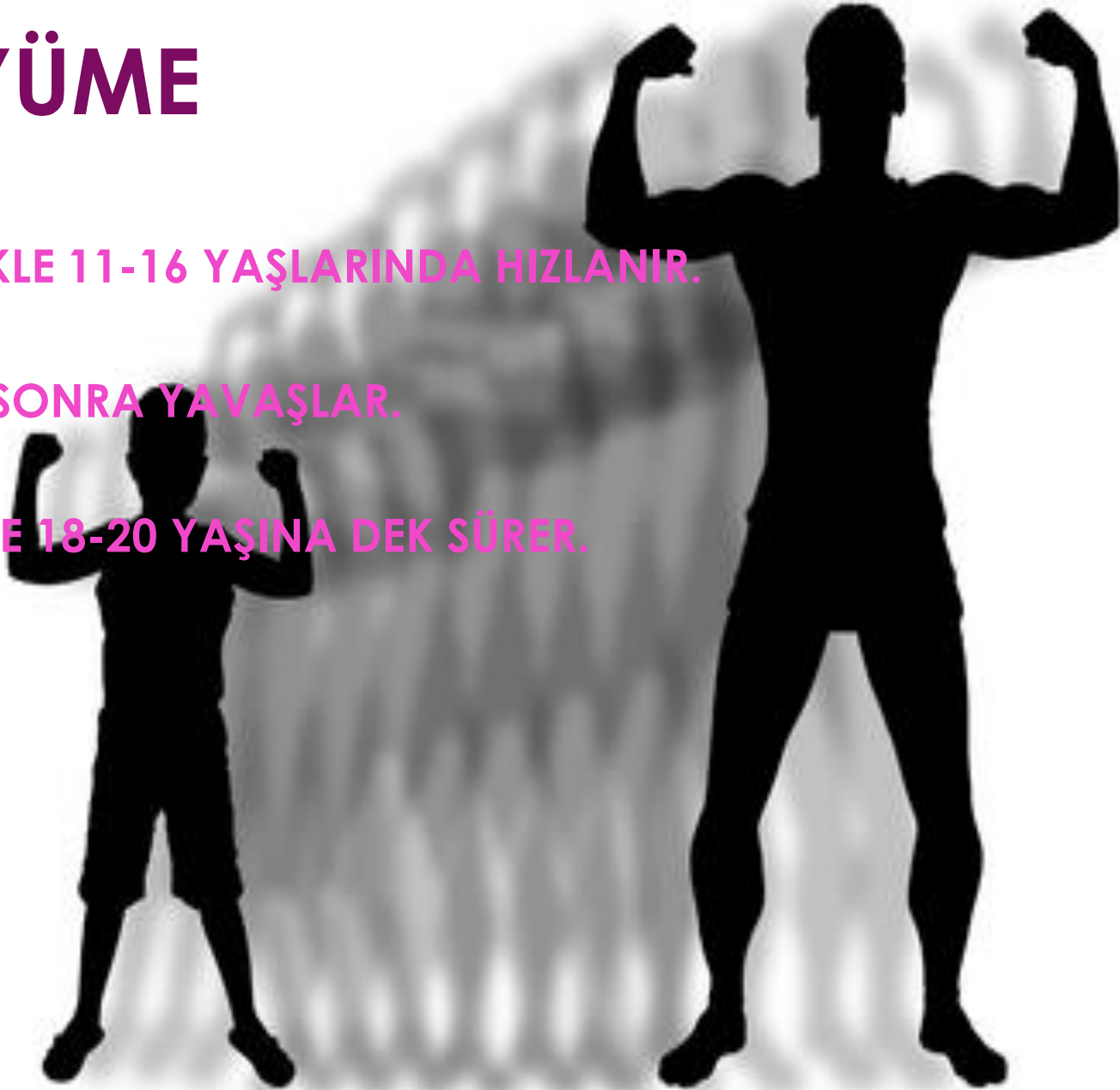


BÜYÜME

ÖZELLİKLE 11-16 YAŞLARINDA HIZLANIR.

DAHA SONRA YAVAŞLAR.

BÜYÜME 18-20 YAŞINA DEK SÜRER.





- ▶ Ergenlik öncesi ergende iştah artışı görülür. Çünkü bu dönemde boy hızla uzar ve bu durum enerji gerektirir.

▶ **A. Ergenliğin Başları (Buluğ)**

- ▶ 10-12 yaş (kızlar)
- ▶ 12-14 yaş (erkekler)

▶ **B. Ergenliğin Ortaları**

- ▶ 13-16 yaş (kızlar)
- ▶ 15-17 yaş (erkekler)

▶ **C. Ergenliğin Sonları**

- ▶ 16-21 yaş

ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Kız ve erkek çocukların beden yapısındaki gelişmeler ayrı ayrı incelenir. Çünkü gelişim kız ve erkeklerde farklıdır.

Ergenliğe giriş yaşı 10-12 yaşları arasındadır.

16-18 yaşlarına kadar boy uzaması devam eder.

Kilo alımı söz konusudur.



ERGENLERİN SAKARLIĞININ BAŞLICA NEDENİ :

- ▶ **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.



- ▶ 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.**

MENSTRÜASYON (ADET KANAMASI)

- ▶ 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 dönemlerde 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
- ▶ Normal gündelik etkinliklere devam



BEDEN DEĞİŞİMİNE TEPKİLER

- ▶ **BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!**
- ▶ Ergenlik döneminde fiziksel görünümle ilgili hassasiyet yüksektir.
- ▶ **BEDENSEL GÖRÜNÜMLE İLGİLİ TEPKİLER HER ZAMAN GERÇEK DURUMLA ORANTILI OLMAZ!**

▶ Arkadaşlarının dış görünüşleri ile alay eden ergenlerin, kendi fiziksel kusurlarına çok duyarlı olduğu ve bu durumu kapatmak için bu davranışları sergilediği görülmektedir.

▶ Fiziki görünümünüzle ilgili siz ne kadar hassassanız, arkadaşlarınız da bir o kadar hassas!

▶ Dış görünüşünüzle 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!





- Eğer vücut görünümünüzle ilgili kaygılarınız varsa, yalnız değilsiniz... Pek çok insan, modeller, aktörler veya aktrisler gibi görünmüyor.
- ▶ Ama yine de normal ve güzeller...
- ▶ Hepimiz modeller gibi görünmek zorunda değiliz!

▶ **BU DÖNEMDE**

- ▶ * Kimlik arayışı içine girilir.
- ▶ * Bir gruba dahil olma ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir.
- ▶ * Yoğun bir duygusallık yaşanır.

- ▶ **DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL ÇOCUĞU GİDER.**
- ▶ **YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN, GÜÇ BEĞENEN, ÇABUK TEPKİ GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR.**
- ▶ **DUYGULAR HIZLA İNİŞ ÇIKIŞ GÖSTERİR**
- ▶ Duygular hassaslaşır...
- ▶ **GENÇ BİR AN ÖNCE**
- ▶ **BÜYÜMEK İÇİN SABIRSIZLANIR ANCAK ÇOCUKSU DAVRANIŞLARDAN DA SIYRILAMAZ.**

- ▶ Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- ▶ Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra kendilerini çok sıkkin ve mutsuz hissedebilirler.
- ▶ Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Bu duygular karşısında telaşa kapılmamalıyız.



- ▶ Kişiyeye özel kalması gereken durumlara ihtiyaç duyulur.
- ▶ Yeni şeyler deneme merakında artış olabilir.
- ▶ Arkadaşlarına yönelme, arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirme ve bir gruba dahil olma isteği artar.
- ▶ Fark edilme ve takdir edilme isteğinde artış olur.
- ▶ Kurallara karşı tepki düzeyi artabilir.

GAYET NORMAL !



ERGENLER KENDİLERİNİ, ANNE-BABALARIYLA İLGİLİ ÇELİŞKİLİ (BİRBİRİNE ZİT) DUYGULAR YAŞARKEN BULABİLİRLER.

- ▶ 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.





ARTVİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ