



ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM



**ARTVİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

ERGENLİĞİN TANIMI



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

**ERGENLİK
HER ÇOCUKTA
AYRI YAŞLARDA
BAŞLAYABİLİR!**

İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır. Ve gerekli olgunluk düzeyine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir.



Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak erkeklerde 12-14 yaşları, kızlarda 10-12 yaşları arasında başlar.



Ergenlikteki fiziksel gelişme,
kız ve erkek çocuklarda aynı
zamanda ve aynı hızda
olmaz. Erkekler kızlara göre
daha geç ergenliğe girer.



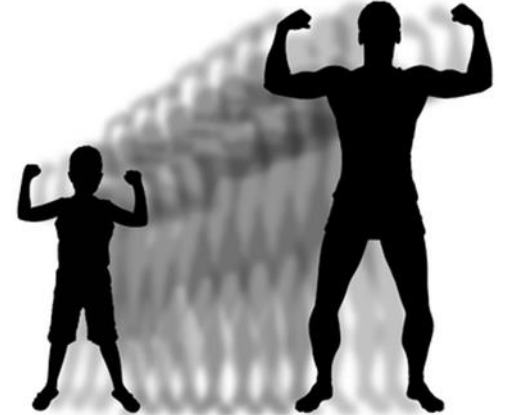
BÜYÜME

TÜM BEDENDE DEĞİŞİK HIZLA GERÇEKLEŞİR.

ÖNCE AYAKLAR VE ELLER BÜYÜR.

YÜZDE, BURUN VE ÇENE BÜYÜR.

OMUZZLAR GENİŞLER.



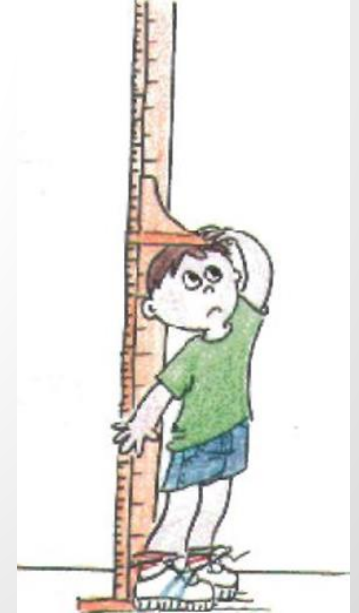
**BÜYÜME
ÖZELLİKLE 11-16 YAŞLARINDA
HIZLANIR.**

DAHA SONRA YAVAŞLAR.

**BÜYÜME 18-20 YAŞINA
KADAR SÜRER.**



- Ergenlik döneminde ergende iştah artışı görülür.
- Çünkü fiziksel değişimlerin gerçekleşebilmesi için vücudun enerji ihtiyacı artmıştır.



**ERGENLER BOLCA
SAKARLIK YAPAR
ÇÜNKÜ...**

**HIZLI BÜYÜME VE
UZAMA, KASLARIN
UYGUN ŞEKİLDE
ÇALIŞMASINI AKSATIR!**

- ▶ Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güçleşir.
- ▶ Büyümedeki çabukluk, vücut duruşuna etki eder.
- ▶ Boyunun uzaması sonucu, ergenin kambur bir duruşu ortaya çıkabilir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Ses kalınlaşması:

- Ses kalınlaşmaya başlar.
- Çünkü gırtlak ve ses telleri büyür.
- Bu dönemde ses tonunu ayarlamak zordur.
- Önce ses çatallaşır.
- Daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ses tonu da olgunlaşır.

Vücutta Tüylene:

- ▶ Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylene.



Ter bezlerinin çalışmasının artması:

- ▶ Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğer bölgelerindeki ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.
- Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek önemlidir!



Üreme Organındaki Değişiklikler:

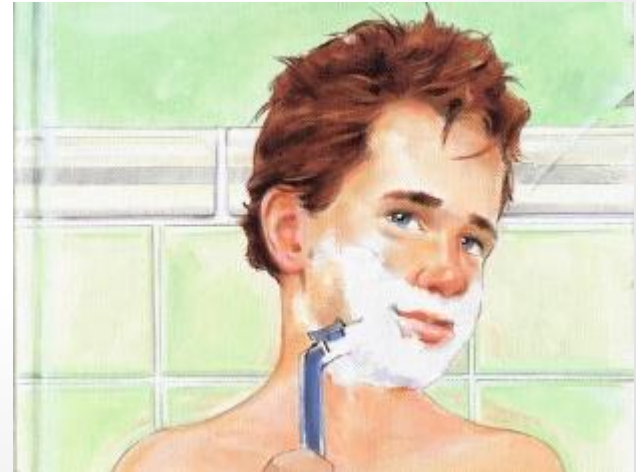
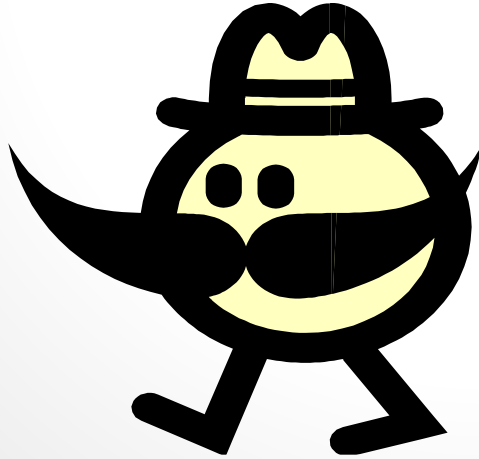
- ▶ Erkeklerin üreme organındaki değişiklik ortalama olarak 11-12 yaşlarında başlar.
- ▶ Bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri (testisleri) büyür, erkek üreme hücresi (sperm) üretilmeye başlanır.

Ergenlik Döneminde Görülen Cinsel Rüyalarda:

- ▶ Erkek ergenler, artan cinsel hislerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görürler.
- ▶ Bu rüyalar esnasında bir sıvı (sperm) vücudun dışına atılır.
- ▶ Çünkü bedeninizin ürettiği spermler belli bir düzeye gelince dışarı çıkmalıdır.

Yüzde bıyık ve sakalın çıkması:

- ▶ Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen belirgin bir değişiklik, bıyık ve sakalların çıkmasıdır.
- ▶ Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra sakallar görölmeye başlar.
- ▶ Sakal ve bıyıkların çıkma zamanı ve miktarında gençler arasında bireysel farklılıklar göröür.



Yüzdeki sivilcelerin artması:

- ⦿ Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur.
- ⦿ Yağ birikimi de ergenlik sivilcelerini meydana getirir.

Erkeklerin Yaş'a Göre Gelişimi

11-12 Yaş

- Testosteron hormonu etkisini göstermeye başlar.
- Daha hızlı büyürsünüz, omuzlarınız ve göğsünüz genişler.
- Kol ve bacak kaslarınız gelişir.
- Üreme organınız büyümeye başlar.
- Sesiniz kalınlaşır.

13-14 Yaş

- Üreme organı bölgesinde tüylenme olur.
- İlk cinsel rüya görülür.
- Sesinizdeki değişimler devam eder.

15-16 Yaş

- **Cildinizin yapısı değişir.**
- **Cilt altı bezi yağ üretmeye başlar, yüzünüzde siyah noktalar ve sivilceler belirir.**



"Ođlum, senin yaşında bir oğlanın vücudu, anlaşılması her zaman kolay olmayan değişiklikler geçirir."

**BEDENİMİZDEKİ BU
DEĞİŞİKLİKLERE NEDEN
OLAN BAZI
HORMONLARIMIZDIR...**

Testosteron ve östrojen ön ergenlik çağının
en hareketli iki hormonudur.



BEDEN DEĞİŞİMİNE TEPKİLER

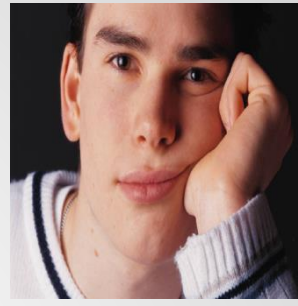


BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!



Ergenlik
döneminde
fiziksel
görünümle ilgili
hassasiyet
yüksektir.

UNUTMAYIN!



- ▶ 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!

SOSYAL-DUYGUSAL GELİŐİM

- Kimlik arayışı içine girilir.
- Bir gruba dahil olma ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir.
- Duygular çok st düzeyde yaŐanmaya başlanır.



**DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL
ÇOCUĞU GİDER,
YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN,
GÜÇ BEĞENEN VE
ÇABUK TEPKİ
GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR**



DUYGULAR

HIZLA

İNİŞ ÇIKIŞ

GÖSTERİR



GENÇ BİR AN ÖNCE BÜYÜMEK İÇİN
SABIRSIZLANIR ANCAK ÇOCUKSU
DAVRANIŞLARDAN DA SIYRILAMAZ.



Benim duygularım normal mi?

- ▶ Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- ▶ Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra çok sikkın ve mutsuz hissedilebilir.
- ▶ Bu zıt duygular bu dönemde normaldir.

Gayet normal !



- ✓ 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.



ERGENİN AİLESİYLE İLİŞKİLERİ



Ergenler kendilerini, anne-
babalarıyla ilgili çeliřkili (birbirine
zıt) duygular yařarken bulabilirler.



BU ŐIKAYETLER TANIDIK GELDİ Mİ???

- *«Her Őeye karışıyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz.»*
- *«Hem "büyüdüñ artık" diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir Őey yapmak istediğimde "daha küçüksün" diyorsunuz.»*



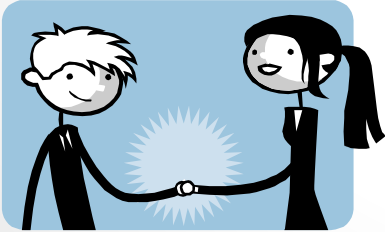
- ▶ Herkes bu dönemde «anlaşılmadığından» şikayet eder. Ama bu durum geçicidir.
- ▶ Sizin anne ve babanız da zamanında böyle şikayetlerde bulundu...
- ▶ Genç ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor!
- ▶ Unutmayın! Zaman geçtikçe aileniz de size nasıl davranılması gerektiğini keşfedecek!



“BANA NELER OLUYOR?”



- ▶ Vücutlar değişirken yeni duygular da ortaya çıkmaktadır. Karşı cinsle ilgili farklı duygular hissetmeye başlanır.
- ▶ Erkekler veya kızlar birbirlerini, birdenbire, daha önce olmadığı kadar ilginç bulmaya başlar.





ARTVİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ