

# ***ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM***



**SELAHADDİN EYYUBİ  
ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

# ERGENLİĞİN TANIMI



- ◉ 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 !**

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



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***

**TÜM BEDENDE DEĞİŞİK HIZLA GERÇEKLEŞİR.**

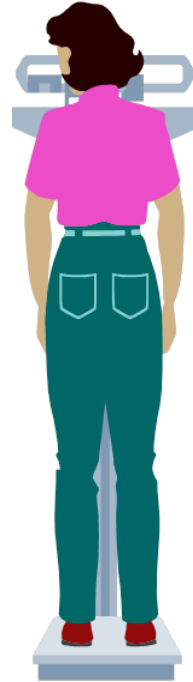
**ÖNCE AYAKLAR VE ELLER BÜYÜR.**

**YÜZDE, BURUN VE ÇENE BÜYÜR.**



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

**DAHA SONRA YAVAŞLAR.**





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



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

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

- 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.



# ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

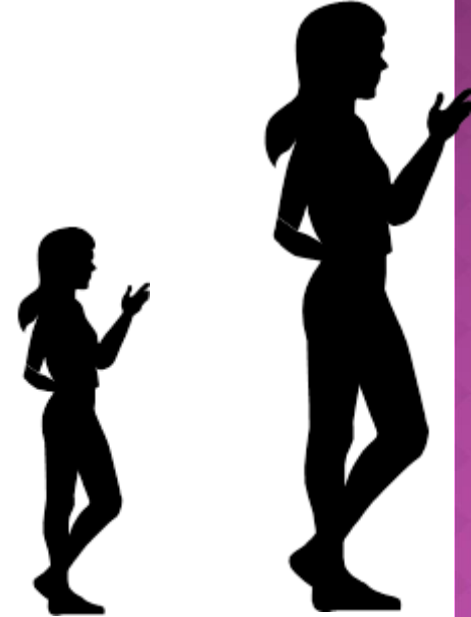


Kız ve erkek çocukların beden yapısındaki gelişmeler ayrı ayrı incelenir. Çünkü gelişim kız ve erkeklerde farklıdır.



# KIZLARIN FİZİKSEL DEĞİŞİMİ

- ◉ Ergenliğe giriş yaşı 10-12 yaşları arasındadır.
- ◉ 16-18 yaşlarına kadar boy uzaması devam eder.
- ◉ Kilo alımı söz konusudur.



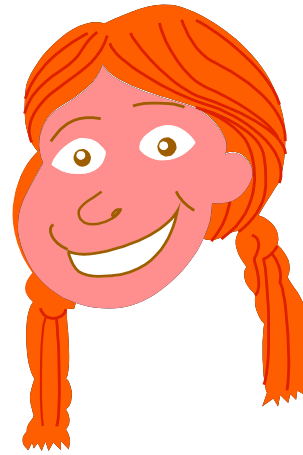
# FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- ◉ 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.
- ◉ Vücudun diğer bölümlerinin kol ve bacakların boyutunu yakalaması zaman alabilir.



## *Vücutta Tüylene*me :

- ▶ 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 yerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.
- Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek gerekir.



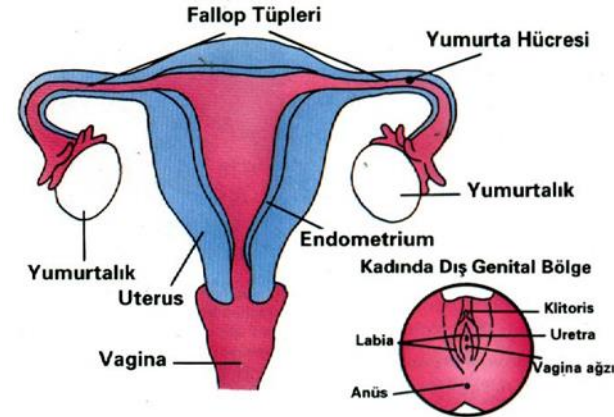
## *Yüzdeki sivilcelerin artması:*

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



# KIZLARDA ERGENLİĞE GİRERKEN GÖRÜLEN EN ÖNEMLİ DEĞİŞİKLİK ADET KANAMASIDIR!

- 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 6 gün devam eder.
- ◉ Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.
- ◉ İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.
- ◉ Bir süre sonra kanamalar düzene (28-35 günde bir) girecektir.

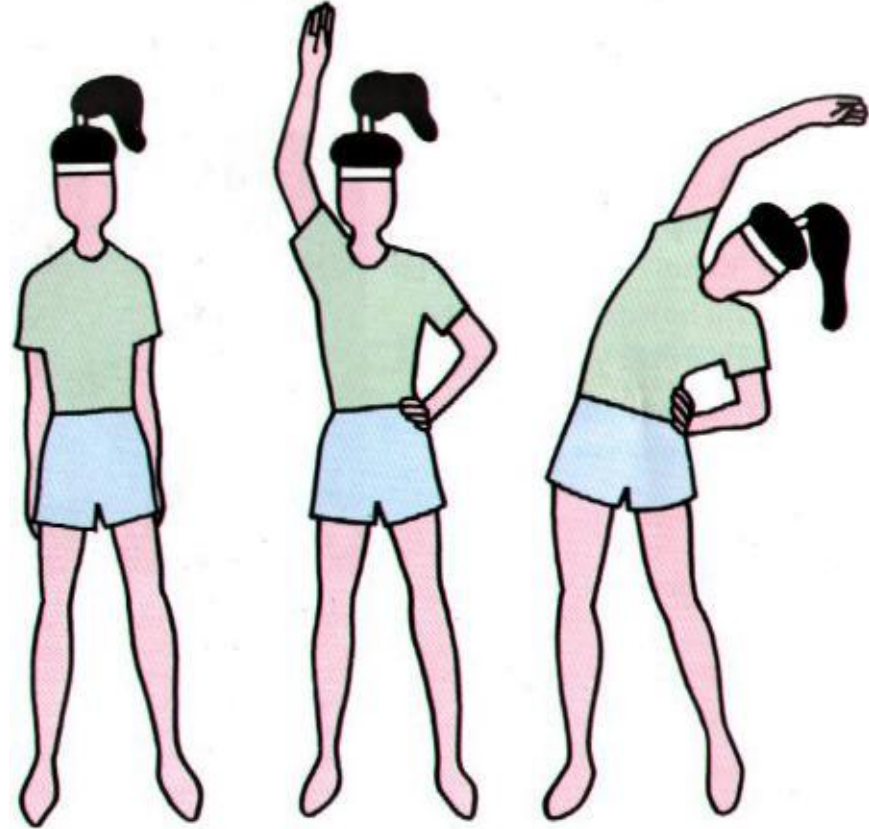
- ⦿ **Adet döneminde hijyenik ped kullanılır.**
- ⦿ **Kullanılan her pedin 2-3 saat kadar süre geçtikten sonra mutlaka değiştirilmesi gereklidir!**

# KARIN AĞRISI NEDEN OLUYOR?

- ✓ Adet kanamaları sırasında rahatsızlık ve ağrı duyma yaygındır. Bu ağrı, genellikle karının alt kısmında olur.
- ✓ Ağrı bazen sürekli bir sancı, bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.
- ✓ Adet döneminde salgılanan bir madde (prostaglandin) karınımızda kasılmalara neden olur.
- ✓ Bu kasılmalar sayesinde dokuların dışarı atılması gerçekleşir.
- ✓ Bu olay nedeni ile ağrı hissederiz.

# KARIN AĞRISINA KARŞI NELER YAPABİLİRİZ?

- Egzersiz**
- Ilık duő**
- Ayaklara sıcak su torbası**
- Normal gündelik etkinliklere devam**



# KIZLARIN YAŐA GÖRE FİZİKSEL GELİŐİMİ

## 11-12 Yaő

- Ön ergenlik başlar. Göğüsler çıkar, uçları belirginleşir.
- Koltuk altınızda ve cinsel organınızın etrafında tüyler çıkmaya başlar
- Kalçalarınız hafifçe genişler.
- Aylık kanamalarınız başlayabilir.

## 13-14 Yaő

- Bu yaşlarda aylık kanamalarınız düzene girer.
- Boyunuz eskisi kadar hızlı uzamaz.
- Tüyleriniz çoğalır ve göğüsleriniz gelişmelerini sürdürür.



**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 GELİŞİM

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



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



# DUYGULAR

## HIZLA

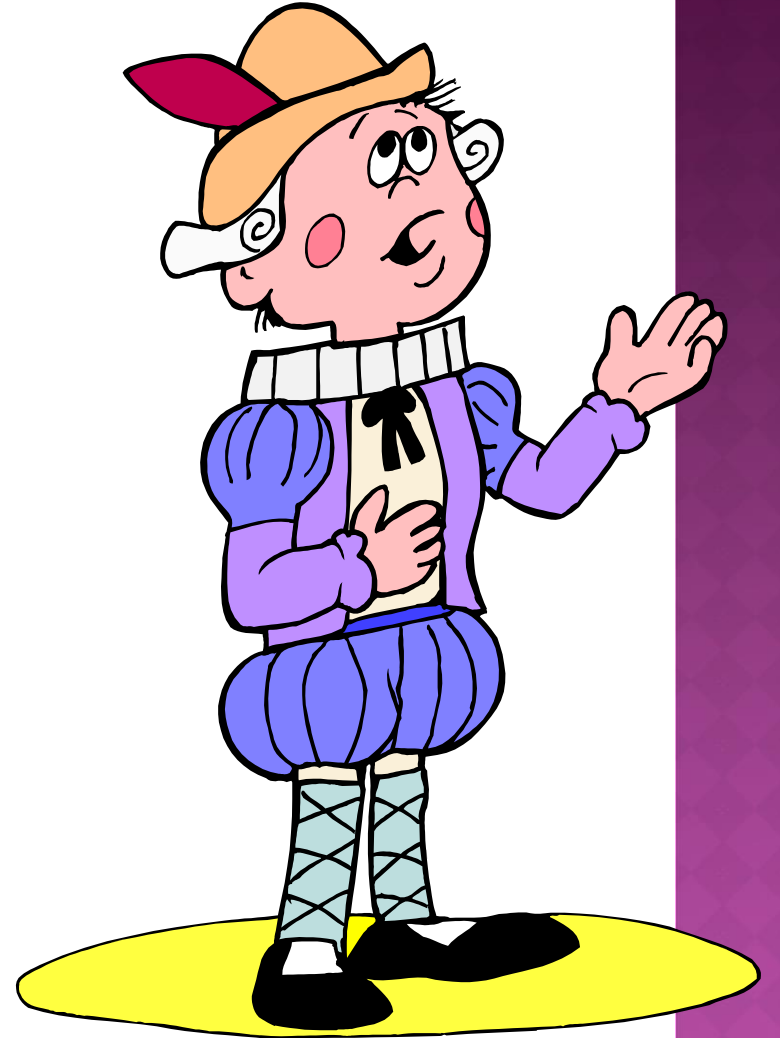
## İNİŞ ÇIKIŞ

## GÖSTERİR





Duygular  
hassaslaşır...



**DRAMA**

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



# ***BENİM DUYGULARIM NORMAL Mİ?***

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

**Gayet normal !**

# AYRICA...

- ✓ 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 çelişkili  
(birbirine zıt) duygular  
yaşarken bulabilirler.



# BU ŐİKAYETLER TANIDIK GELDİ Mİ???

- «Her Őeye karıŐıyorsunuz. Beni hiĭ 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.

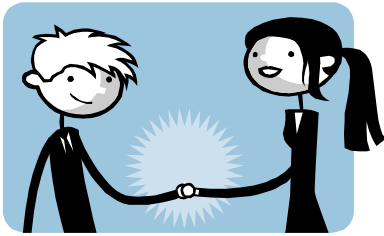


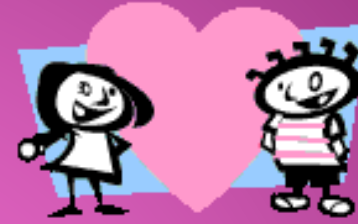
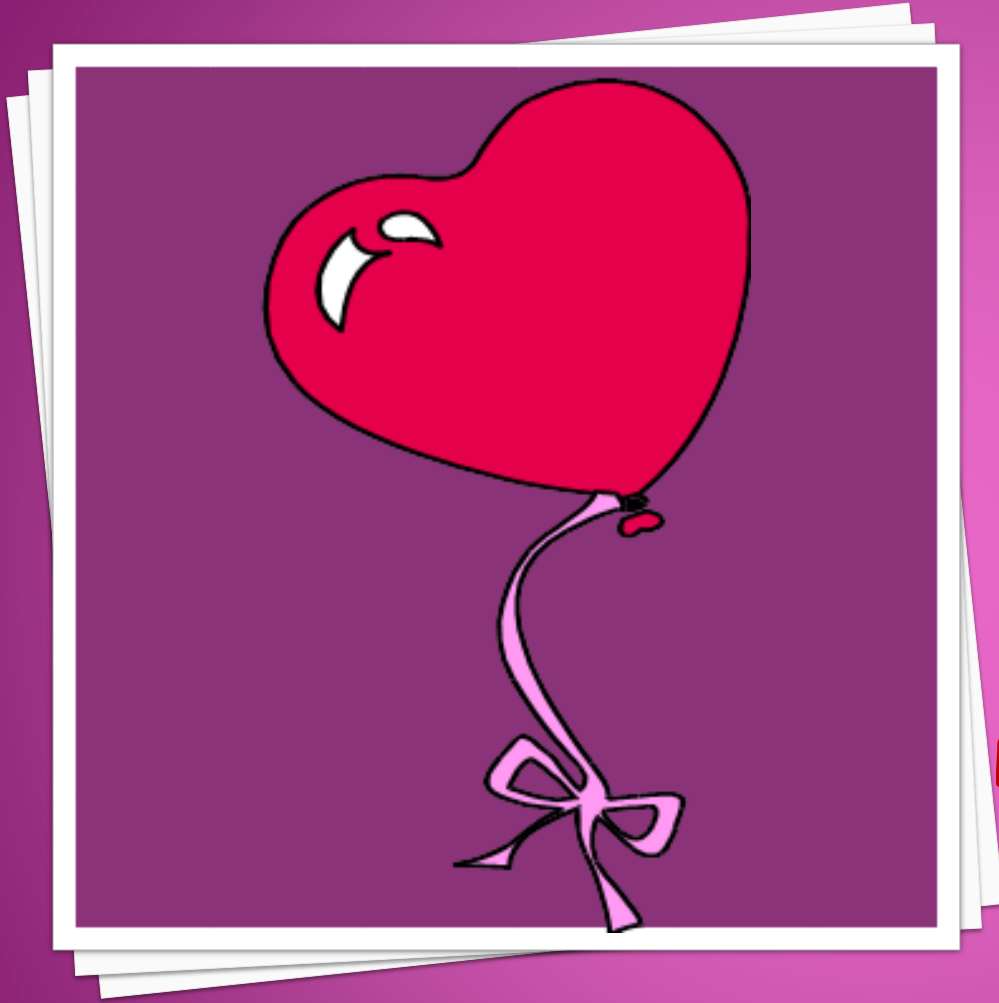


# “BANA NELER OLUYOR?”



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





**TEŞEKKÜRLER!**

**BURAK AYDIN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
REHBER ÖĞRETMEN**