

## ERGENLİKTE NELER OLUR?

Ergenlik döneminin ilk yıllarında görülebileceğin davranış ve tutumlar genel olarak aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir.

- Yalnızlık isteği: Daha çok yalnız kalmak isteyebilirsin.
- Çalışma isteksizliği: Daha önce çalışırken, oynarken yorulmazken bu dönemde çalışmada ve oynamada yorulabilirsin.
- Ahenksizlikler: Bedende hızlı bir büyüme yer alınca hareketlerinde ve dengede bir ahenksizlik belirir.
- Can sıkıntısı: Bu dönemde daha önce zevkle oynadığın oyunlardan, istekle yaptığı görevlerden bıkebilir, eylemlerden kendini çekebilirsin. Etkinliklere katılmaz, oyunları aptalca ya da çocukça bulabilirsin.
- Huzursuzluk: Büyüyen bedende fiziksel bir huzursuzluk da vardır. Uzun süre bir yerde oturamaz. Ve bir yerlerde dolaşma isteği duyabilirsin.
- Toplumsal zıtlık : Evde ailenle, kardeşlerinle ya da arkadaşlarıyla çatışmalar yaşayabilirsin. Yaş ilerledikçe bu zıtlık ve öfkenin yerini daha olgun bir toplumsal davranış alır.
- Otoriteye karşı direniş
- Duyguluğun artması: Karamsarlık, asık suratlılık, en ufak nedenlerle ağlamalar bu dönemin duyguluğu sonucunda olmaktadır.
- Gündüz rüyaları ; Bu dönemde zamanının büyük kısmını hayal kurma alabilir. Hayallerin çok çeşitlidir.



ERGENLİK

SESTİ



Günümüz Ergenliği

- Bengencim
- Geliştirebileceğim yeteneklerim, becerilerim var
- Hata yapabilirim, bunlardan ders alabilirim.
- Güçlüklerle mücadele ederim, yaşamı seviyorum.
- Yüzümden sivilcelerim olabilir
- Elim kolum sürekli büyüyor, buna alışabilirim
- Kararsızım doğru karar vermeyi öğrenebilirim
- Ani tepkiler veriyorum, farkındayım

AMA ... GELİŞİYORUM... ENERJİ DOLUYUM... KENDİMİ SEVİYORUM...

Arkadaşlarınızı seçerken tüm bu işlevleri karşılıklı olarak gerçekleştirebileceğiniz, güvenebileceğiniz kişiler olmalarına dikkat edin. Arkadaşlar, Samimi, içten, yardımsever kişilerle arkadaşlıklarınızı ilerletin. Yalnız kalmamak için gerçekten içinize sinmeyen kişilerle yakınlaşmayın.

Ergenlik döneminin özelliklerinden biri gelecekle ilgili kazanımlar için bugünkü hazları ertelemekte zorluk çekmektir. Oysa tam da bu dönemde gelecekle ilgili kararlar vermek ve adımlar atmak gerekir. Kendinizi çalışmaya motive edebilmek için önce kısa vadeli hedefler belirleyin. İlgi ve yeteneklerinize ile ailenizin size sağlayabileceği imkanları gerçekçi bir biçimde değerlendirmeye çalışın. Hedeflerinizi bu doğrultuda oluşturun.

### ÇİHANBEYLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA

Telefon: 3326734126

E-posta: cihanbeyliram@hotmail.com

Web Adresi: <http://cihanbeyliram.meb.k12.tr>

Adres: Karşıyaka Mahallesi, Bozkır Caddesi,  
No:6 Cihanbeyli/KONYA, Posta Kodu: 42850

## ÇİHANBEYLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## ERGENLİK DÖNEMİ



Gençlik dönemi olarak da ifade edilebilen ergenlik, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile sürer. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda tamamlanır. Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir.

# Ergenlikte Kızlarda İlk Belirtiler

- Kızlarda ergenlik genel olarak 9-13 yaşlarında başlar. Göğüslerde büyüme başladığında meme uçlarında hafif kabarıklık ve ağrı oluşabilir. Oluşan ağrı ve kabarıklık bir kaç yıl sürebilir ve süreç içerisinde göğüslerde belirgin bir şekilde büyüme olur ve bir göğüs diğerinden büyük olabilir. Son şeklini alıncaya kadar da bu devam edebilir.

- Kızlarda ilk olarak genital bölgede yumuşak ve sarı kıllanma meydana gelir. Bu kıllar belli bir zaman sonra sık kıvrımlı olarak çoğalmaya başlar.



Bunun birlikte koltuk altlarında tüylenme oluşur. Oluşan tüylenmeler zaman için de kadınlara temizlik açısından bir takım sıkıntılar getirir. Kişilerin kendilerine göre bazı temizleme yöntemleri vardır.

**Bu dönemde temizliğinize dikkat etmek oldukça önemlidir.**

- Kızlarda zaman içinde kalçalarda büyüme bel de daralma oluşur. Kalça ile basenlerde yağlanma oluşur ve böylece kadına ait vücut hatları oluşur. Hızla boy uzaması başlar. Yüzde sivilce siyah noktalar ve yağlanmalar oluşur.
- Bu belirtilere ek olarak mens yani halk arasında adet görmeye başlar. Ergenlikte genellikle adet görme 9-16 yaşlarına olabilir. Ergenlikte 9 yaşında adet görmeyi

erken adet görme olarak da değerlendirilmek doğru değildir. Adet döngüsü düzenli olarak takip edilmeli, bir düzensizlik olduğunda doktora başvurulmalıdır.

## I. (ESAS) CİNSİYET ÖZELLİKLERİ

Östrojen hormonu salgılanır

Memeler büyür. Büyüme ergenlik bitimine kadar simetrik değildir.

Vajina, rahim ve yumurtalık olgunlaşır.

Adet kanaması (Regl) olur.



Fiziksel değişimlere bağlı olarak ergen fazlasıyla kendine yöneliktir. İlgili odağı olduğuna inanmakta ve gerçekte var olmayan bir ilgiye göre davranmaktadır. Diğer bir deyişle hayali bir seyirci kitlesi yaratmakta ve bu duruma göre tepki vermektedir. Saplantılı bir şekilde çevresindekilerin kendisinin dış görünüş, davranış ve duyguları ile çok fazla ilgilendiklerini düşünür.

**Bunları hissettiğinde içinde bulunduğu dönemin bir özelliği olduğunu hatırlamanı faydalı olacaktır.**



Kendini dış dünyadan çekme, kalabalık içinde huzursuzlanma, konuşurken yüzün kızarması ve terleme, insan grupları önünde yaşanan tedirginlik aslında hayali seyirciye olan utanma duygusudur. Hissettiklerini yarattığı hayali seyircinin de aynı yoğunlukta hissettiğine inanabilirsin ve tepkilerin genellikle abartılıdır. Hiç kimsenin senin kadar sevmediğini, kimsenin senin kadar acı çekmediğini düşünebilirsin. Yaşadığın duyguların ilk ve tek olduğunu, etrafındakilerin özellikle yetişkinlerin seni anlamadığını düşünebilir bu nedenle de gelen tepkilere direnip, inat edebilirsin. Bu yaşadıklarını fark etmen kendi davranışlarını şekillendirmede sana fayda sağlayacaktır.



**Bu dönemde ergenlerden beklenen başlıca davranışlar şunlardır:**

- Her iki cinsten akranlarla olgun ve sağlıklı ilişki kurmak.
- Erkek ve kadın olarak cinsiyet rolünü kazanmak.
- Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak.
- Ana-babanın kararlarından arınmış olarak, kendi tercihlerini yapabilmek.
- Ekonomik bağımsızlık kazanmak.
- Meslek seçmek ve ona hazırlanmak.

KIZLAR

ERKEKLER

## II. (EK) CİNSİYET ÖZELLİKLERİ

KALÇALAR GENİŞLER

YAĞ DEPOLANIR

Koltuk altı ve genital bölgelerde kıllanma başlar

KİLO ARTAR  
BOY UZAR

Simetrik olmayan bir yapı oluşur. Yüz ve burun kemikleri büyür. El ve ayaklar hızla büyümeğe başlar.

Ter bezlerinin büyümesiyle koltukaltı ve kasıklarda terlemeler artar.

Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu yağ birikimi olur ve özellikle yüzde sivilceler meydana çıkar.

Ses tellerinin gelişmesiyle, önceki ses çatallaşır ve ses tonu ayarlanamaz.

KASLAR GELİŞİR

Kas ve kemik kütlesi artar.

Koltuk altı ve genital bölgelerde kıllanma, sakal ve bıyık çıkar

## Bir Spor Dalıyla Uğraşın

Bir spor dalıyla uğraşmak özellikle ergenlik çağındaki birinin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirir, bedenini güzelleştirir ve kendine güvenini artırır. Gençlik enerjisinin olumlu ve yararlı bir biçimde harcanabilmesini sağlar ve zararlı alışkanlıklardan sizi uzak tutar; spor yapan bir vücutta mutluluk veren kimyasal salgılanır. Bir spor dalıyla ilgilenmek sizi arkadaşlarınız arasında da popüler kılar. Düzenli yapacağınız bir aktivite olduğunuz için can sıkıntısından uzaklaştırır. Hele hele takım sporları sosyal olarak da sizi daha güçlü kılar.