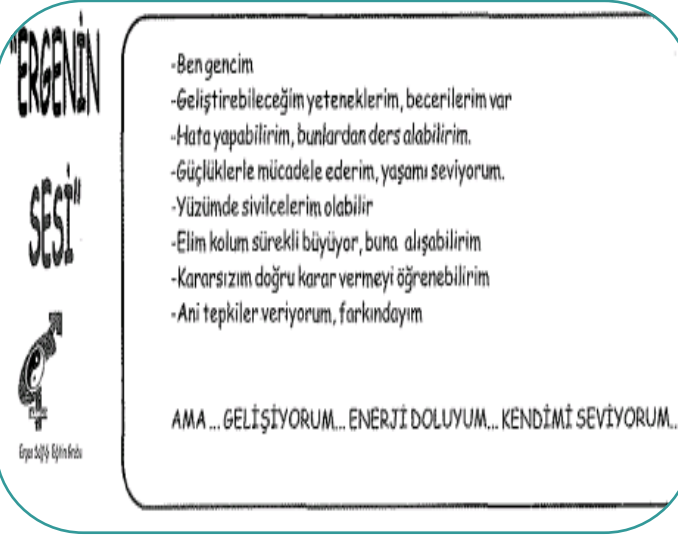


## ERGENLİKTE NELER OLUR?

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.



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 yetenekleriniz ile ailenizin size sağlayabileceği imkanları gerçekçi bir biçimde değerlendirmeye çalışın. Hedeflerinizi bu doğrultuda oluşturun.

### CİHANBEYLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA

Telefon: 3326734126  
E-posta: cihanbeyliram@hotmail.com  
Web Adresi: <http://cihanbeyliram.meb.k12.tr>  
Adres: Karşıyaka Mahallesi, Bozkır Caddesi,  
No:67 Cihanbeyli/KONYA, Posta Kodu: 42850

## CİHANBEYLİ 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 Erkeklerde İlk Belirtiler

- Ergenlikte ilk belirti testislerin büyümesidir. Bu belirtiler genelde 11-12 yaşlarında oluşabilir.
- Bu gelişimde 1 yıl sonra cinsel bölgenin etrafında kıllanma meydana gelir.
- Ergenlikte erkeklerde ses kalınlaşır, gırtlaktaki kıkırdak dokuda bir çıkıntı olur.
- Dudak üstünde ve yüzünde hafif kıllanma oluşur.
- Deride ve saçlarda yağlanma meydana gelir.
- Yüzde sivilceler siyah noktalar oluşur.
- Ergenliğin başlama yaşı, kızlarda olduğu gibi, erkeklerde de çok değişkendir. Ergenliğin gecikmesine erkeklerde oldukça sık rastlanır. Arkadaşlarında ergenlik belirtileri başlamış, kendi vücudunda henüz bir değişiklik olmayan erkek çocuğun kaygılanmaması gerekir. Her birey farklıdır ve vücudu uygun bir zamana gelişecektir. Gecikmenin devamı durumunda doktora başvurulmalıdır.



- Testesteron hormonu salgılanır
- Göğüslerde düğümçükler oluşur. Ağrılı büyüme ve sertleşme meydana gelebilir. Zamanla ortadan kalkar.
- Penis ve testisler büyür; sperm üretimi başlar
- Gece boşalması (Islak rüyalar) 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 görünüşü, davranış ve duyguları ile çok fazla ilgilendiklerini düşünür. **Bunları hissettiğinde içinde bulunduğu dönemin bir özelliği olduğunu hatırlamanı faydalı olacaktır.**



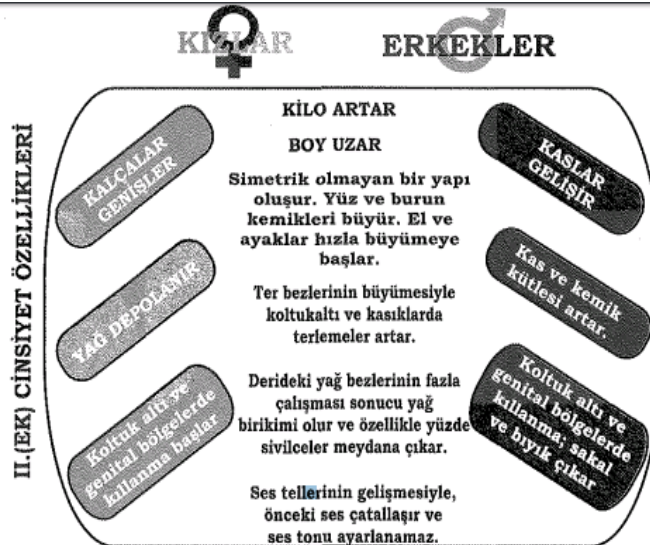
www.shutterstock.com - 33796222

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:**

1. Her iki cinsten akranlarla olgun ve sağlıklı ilişki kurmak.
2. Erkek ve kadın olarak cinsiyet rolünü kazanmak.
3. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak.
4. Ana-babanın kararlarından arınmış olarak, kendi tercihlerini yapabilmek.



### 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.