

ERGENLİK DÖNEMİ

MAÇKA PAKMAYA

HÜSAMETTİN ZİLER

ORTAOKULU

ÖĞRENCİLER İÇİN

REHBERLİK BÜLTENİ



Sevgili Öğrenciler,

Zaman hızla akıyor. Bedeniniz büyüyor, davranışlarınız, duygularınız, düşünceleriniz hızla değişiyor. Vücudunuz çocukluk dönemini yavaş yavaş geride bırakıp yetişkinlik dönemi için hazırlık yapmaya başladı bile. Bedeninizde yaşadığınız tüm bu değişiklikler zaman zaman karmaşık duygular hissetmenize neden olabilir.

Bu bültende şu anda içinde bulunduğunuz dönem olan ergenlik dönemi hakkında bilgiler sunulurken, bu dönemi daha sağlıklı atlatabilmeniz için nelere dikkat etmeniz gerektiğinden bahsedilmiştir. Bu bilgileri dikkatlice okuyarak yaşamınızda uygulayabilirsiniz. Ayrıca sizi zorlayan her durumda psikolojik danışma ve rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

Bu kısa bültendeki bilgileri okuyarak içinde bulunduğunuz gelişim dönemi ile ilgili farkındalık kazanmanızı ve size verilen bilgileri hayata geçirmeye çalışmanızı ve çok çok mutlu bir ergenlik dönemi geçirmenizi dileriz.

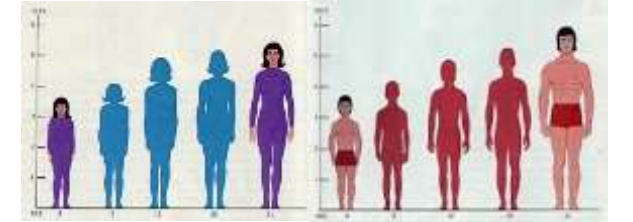
ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?

Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan ve 11-12 yaşından 20-24 yaşına kadar uzanan, ruhsal alanda önemli değişikliklerin olduğu hızlı bir büyüme ve olgunlaşma dönemidir. Bu dönem her çocukta ayrı yaşlarda başlayabilir. Kızlar erkeklerden ortalama iki yıl daha önce ergenlik dönemine girer. Kızlarda 12-14, erkeklerde 14-16 yaşlarında büyümenin hızı daha da artar.

Ergenlik Döneminde Vücudumuzda Meydana Gelen Değişimler

1. Kız çocukları doğduklarında binlerce olgunlaşmamış yumurtayla dünyaya gelirler, ancak ergenlikte bu yumurtalar olgunlaşıp adet kanaması (regl dönemi) şekline dönüşür. Ortalama 28 günde bir gerçekleşen ve 3-10 gün süren bu kanama, menopoz dönemine yani 40-50 yaşlarına kadar sürer. İlk adet döneminden sonra bir yıl hatta daha uzun bir süreye kadar adet dönemleri düzensiz olabilir. Bazı kızlar adet kanamaları sırasında karın ağrısı yaşayabilirler. Egzersiz yapmak, ılık duş almak, ayakları ve karın bölgesini sıcak tutmak bu ağrıları hafifletebilir.

2. Bu dönemde erkek üreme organı ve testisler (erbezleri) büyür, erkek üreme hücresi (sperm) üretilmeye başlanır.



3. Bu dönemde boy uzaması ve ağırlık artışı gerçekleşir. Boy uzamasında genetik etmenler çok önemlidir, ancak dengeli beslenmek ve spor yapmak da boyunuzun uzaması için çok gereklidir.

4. Bedeninizde orantısız bir büyüme söz konusu olabilir. Vücutta ayaklar ve eller, yüzde ise burun ve çene daha hızlı büyüyebilir. Hızlı ve

orantısız büyüme sakarlığın artmasına neden olabilir.

5. Bu dönemde vücudunuzun belirli bölgelerinde kıllar çıkar, yağ üretiminin artması ve ter bezlerinin fazla çalışması nedeniyle sivilceler çıkmaya başlar, erkeklerde ses değişimi görülür.



6. Ergenlik döneminde vücutta hızlı değişimler gerçekleşir, ter ve yağ bezlerinin artan salgıları nedeniyle vücut temizliğine daha fazla önem vermeniz, sık sık banyo yapmanız gerekir.

7. Ergenlik döneminde yaşadığınız fiziksel ve duygusal değişikliklerden dolayı cinsel konulara karşı merak duymanız doğal bir süreçtir, merak ettiğiniz konuları eksik ya da yanlış bilgi alabileceğiniz kişiler yerine anne babanıza ya da öğretmenlerinize sormanız daha doğru olur.

Ergenlik Döneminde Duygularımızda Meydana Gelen Değişimler

1. Ergenlik dönemi yoğun, çelişkili ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir. Yalnız kalma ihtiyacı hissedebilirsiniz. Bir an çok keyifli iken,

bir dakika sonra kendinizi çok sıkkin ve mutsuz hissedebilirsiniz. Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Duygular karşısında telaşa kapılmayınız.

2. Bu dönemde arkadaşlarınıza yönelme ve onlarla vakit geçirme isteği artabilir. Arkadaşlıklarınız sizin için çok daha fazla önem kazanabilir. Arkadaşlarınızı samimi, içten ve olumlu davranışlar gösteren kişilerden oluşturursanız siz de olumlu yönde etkilenirsiniz. Ayrıca fark edilme ve takdir edilme isteğiniz de artış olabilir. Enerjinizi spora, müziğe, sanata ve bilime yönlendirirseniz hem fark edilme ihtiyacınızı gidermiş hem de keyifli vakit geçirmiş olursunuz.



3. Bu dönemde kendinizi anne –babalarınızla ilgili çelişkili (birbirine zıt) duygular yaşarken bulabilirsiniz. Anne babalarınızın her şeye karıştığını, sizi anlamadıklarını, size hala çocuk muamelesi yaptıklarını düşünebilirsiniz. Bu dönemi yaşayan pek çok genç anlamamaktan şikayet eder ancak bu durum geçicidir. Genç ve çocukluk arasındaki bu dönemde anne babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal

bir durumdur. Bu durum onlar için de yeni ve zorlayıcıdır.

4. Bu dönemde fiziksel görünümünüzle ilgili daha hassaslaşmış olabilirsiniz. Dış görünümünüzle ilgili espriler yapılmasından rahatsız oluyorsanız siz de arkadaşlarınıza bu tarz espriler ve şakalar yapmayın! Dış görünümle ilgili isimler ve lakaplar uydurmayın! Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de o kadar kırıcı olur, sosyal ilişkilerinize zarar verir.

5. Bu dönemde gençler bazen akranlarına zorbaca davranabilirler. Eğer siz de böyle bir zorbalığa maruz kalıyorsanız, bu sürekli bir hale gelmeden anne-babanızdan, öğretmenlerinizden ya da rehberlik servisinden yardım istemelisiniz.



Arzu Buyruk Genç
Gökçenur Hazinedar Erbor
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi