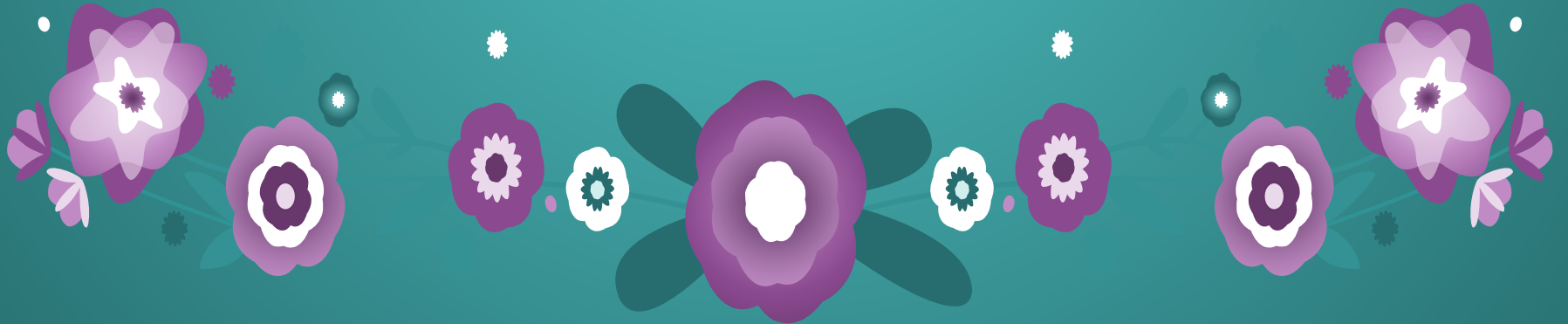


ERGENLIK



Bu soruları kendinize sordunuz mu?



Neden böyle sakarca davranıyorum?

Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum?

Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?

Neden sesimi kontrol edemiyorum?

Aman Allah'ım kıllanıyorum. Şimdi ne yapacağım?

Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne ?

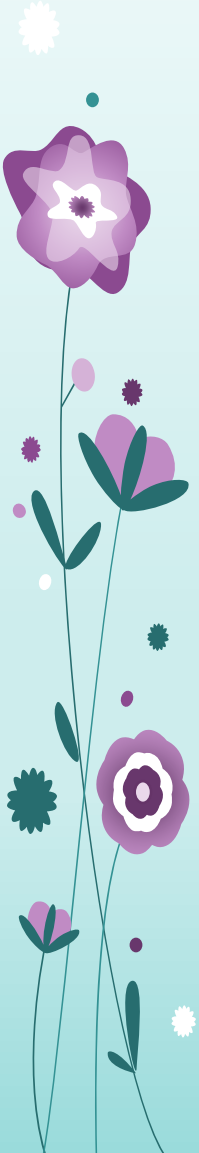
Kendimi tanıyor muyum?

YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM.

Ergenlikte biyolojik değişimlerin temel unsurları genç insanın fiziksel görünüşündeki değişiklikler ve üreme yeteneğinin kazanılmasıdır.



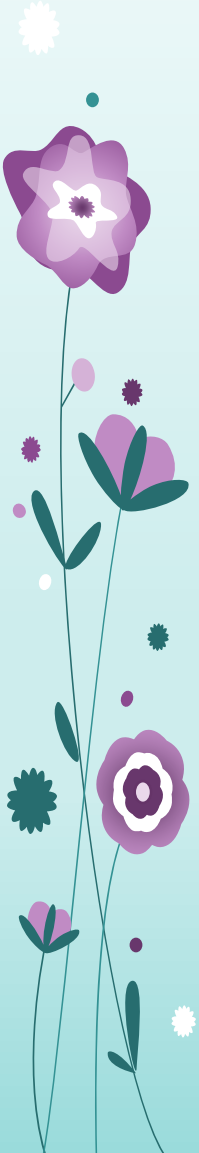
Ergenlik donemi, hormonların genel etkisi altındadır. Kızlarda ortalama 12–13 yaşları arasında, erkeklerde ise 13–14 yaşları arasında hormonal gelişim ile ergenlik başlar. Kızlar yaklaşık 15 yaşında, erkekler ise yaklaşık 18 yaşında yetişkinlikteki vücut kalıbına ulaşırlar.



Ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçiş surecidir.

Bu süreçte cinsel gelişim tamamlanır.

Bu, belirli hormonlarla sağlanır. Vücut yapısındaki değişiklik, boyun uzaması, cinsiyet karakterlerinin belirginleşmesi görülebilen fizyolojik değişikliklerdir.





Ergenliğin ilk belirtisi meme tomurcuklanmasıdır.

Genital bölgede kıllanma başlar.

Meme tomurcuklanmasından 2–3 yıl sonra adet görülmeye başlar.

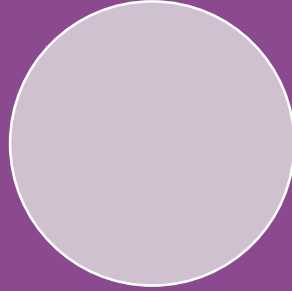
Vücut yapısı değişir. Kalçalar genişler ve dizler içe döner.

14 yaşında erişkin hayattaki boyun %98'i tamamlanır.

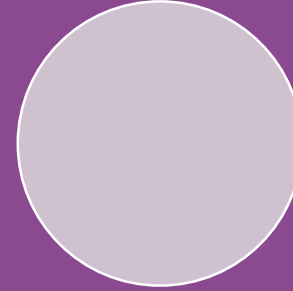




*Erinliğin
başlaması
(biyolojik
geçişler)*



*Daha ileri
düşünme
yeteneklerinin
ortaya çıkışı
(bilişsel geçişler)*



*Toplumda yeni
rollere geçişler*



Ergenlikte Üç Temel Değişim

Erinliğin başlaması (biyolojik geçişler)

Ergenlikte biyolojik değişimlerinin temel unsurları genç insanın fiziksel görünüşünde (kızlarda meme gelişimi, erkeklerde yüzdeki kılların gelişimi, her iki cinsiyette boydaki önemli artış vb.) ve üreme yeteneğinin kazanılmasındaki değişikliklerdir. Bu dönemde beden ve yüzde değişimler olur. Bunun ardından ergenin kendisi hakkındaki duyguları değişir.

Daha ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı (bilişsel geçişler)

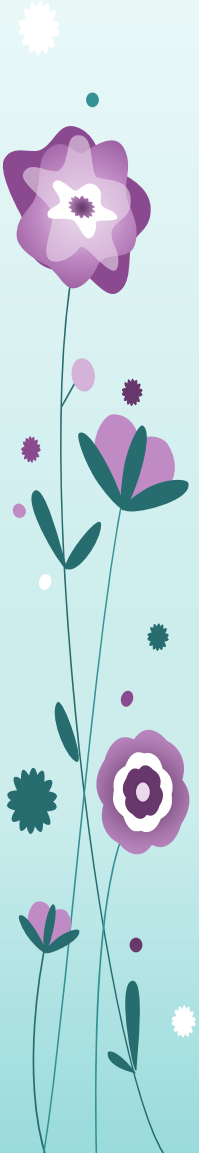
Düşünme yeteneğindeki gelişme ergenlikte görülen en çarpıcı değişimlerden biridir. Çocuklarla karşılaştırıldığında ergenler varsayımsal durumlar ve arkadaşlık, demokrasi ya da ahlak gibi soyut kavramlar hakkında daha iyi düşünmektedirler. Varsayımsal ve soyut kavramlarda daha iyi düşünme yeteneği, ergenlerin kendileriyle, ilişkide buldukları kişilerle ve etraflarındaki dünyayla ilgili düşüncelerini etkiler. Bireyler bu dönemde ilk kez gelecek yaşamlarının nasıl olacağı, arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkileri; siyaset, din ve felsefe hakkında mantıklı biçimde düşünebilir hâle gelirler.

Toplumda yeni rollere geçişler

Tüm toplumlarda çocuklar ve yetişkin olmaya hazır görülen bireyler arasında ayırım yapılır. Örneğın toplumumuzda ergenliğe kadar bireylerin araç sürmesine, evlenmesine, oy kullanmasına izin verilmezken ergenliğin ileri dönemi olarak kabul edilen 18 yaşında bireyler bu hakları elde ederler. Haklardaki ayrıcalıklar toplumsal değışimler olarak adlandırılır. Toplumsal değışimler kültürler arasında farklılıklar gösterse de toplumsal statüdeki değışim ergenliğin evrensel bir özelliğidir. Toplumsal statüdeki değışimler benlik kavramı ve başkalarıyla ilişkileri büyük ölçüde değıştirerek genç insanların yeni rollere girmelerine, yeni uğraşlarla meşgul olmalarına izin verir. Yetişkin olmanın eşiğindeki ergenin artık kendisi için dikkate alacağı ve daha önce olmayan seçenekleri vardır.

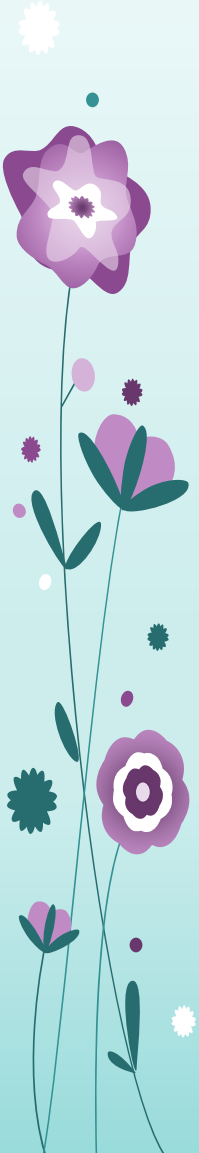
Tartışmacılık:

Ergenler yeni keşfettikleri muhakeme etme yeteneklerini kullanma ve başkalarına gösterme fırsatı ararlar. Bu yüzden günlük olayları ele alırken bile tartışmacı bir üslup sergileyebilirler.



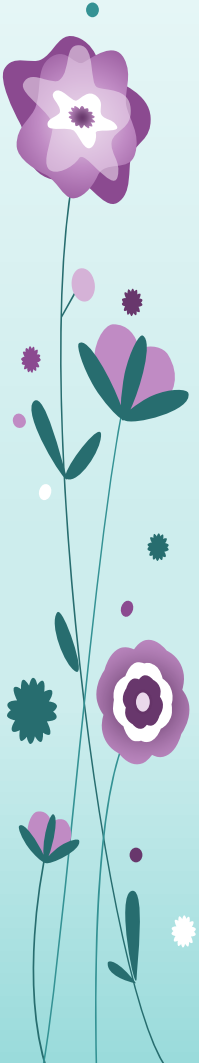
Kararsızlık:

Artık yaşamın kendilerine sunduğu seçeneklerin daha fazla farkında olan ergenler, neyi yapmak istedikleri konusunda kararsızlık sergileyebilirler.



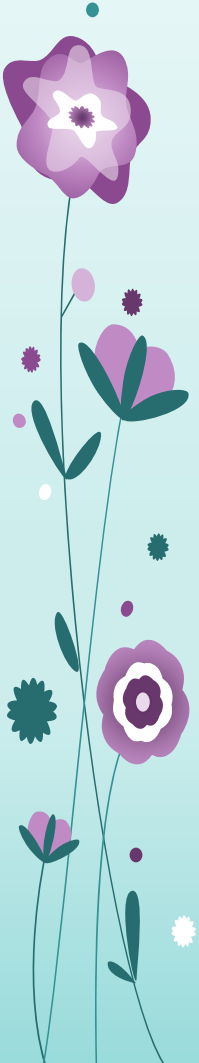
Devamlı aynaya bakma:

Ergenlikle birlikte insan bedeninde önemli değişiklikler olur. Söz konusu olan yalnızca boy ve ağırlık artışı değildir. Aynı zamanda bir dönüşüm ve başkalaşım da yaşanmaktadır. Ergen, bedeninde meydana gelen bu hızlı değişimi aynı hızla kabullenemez. Ayna karşındaki ergen bu dönüşümü yakalamaya, aynada gördüğünü “kendisi” olarak kabullenmeye çalışmaktadır. Saatlerce ayna karşısında olmak bu yüzden ergenliğin temel belirtilerindedir.



Ergenlikte Ayrışma ve Bireyselleşme

Bireyselleşmek, anne babayı artık eskisi gibi sevmemek, onların desteğine ihtiyaç duymamak, aileden kopmak ya da ailenin değerlerine önem vermemek değildir. Bireyselleşme ergenin özerkleşip kendine ait bir kimlik duygusu oluşturabilmesi, yani “Ben kimim?” sorusuna yanıt verebilmesi için gereklidir.



Başarı (toplumun başarılı ve yetkin bir üyesi olmak)

Okul ve kariyer konularında uzun dönemli sonuçları olan çoğu önemli karar, ergenlik yıllarında alınır. Bu kararların pek çoğu ergenlerin okul başarılarına, kendi yetkinlik ve kapasitelerine ilişkin değerlendirmelerine, gelecek için beklentilerine, anne babaları ile öğretmen ve arkadaşlarından aldıkları yönlendirme ve önerilere dayanır.



İklimler, ırk özellikleri, yaşanılan ülkenin gelişmişlik düzeyi, sosyoekonomik seviye gibi etkenler ergenliğin başlama yaşını ve çocukların gelişim seyirlerini etkiler.

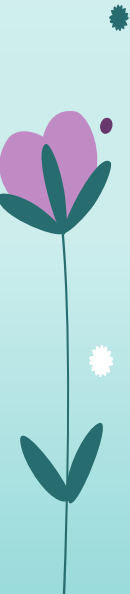
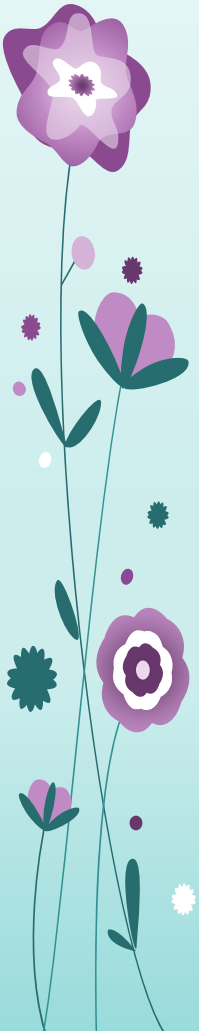
Ergenlikte Sağlıklı Giyinme

Sağlığın korunabilmesi için öncelikle dış ortama göre giyinilmelidir. Giyecekler mevsimine ve hava durumuna uygun olmalıdır. Deriyi tahriş etmeyecek, alerji yapmayacak, teri emebilecek maddelerden (mesela pamuktan) yapılmış olmalıdır. Hareket kısıtlılığına yol amayan, çok dar olmayan rahat kıyafetler seçmeye dikkat edilmelidir.



Koltuk Altı ve Kasık Bölgesi Temizliği

Ergenlikle birlikte hormonların etkisi ile, koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlendiğinde de enfeksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak temizlenmelidir. Kasık bölgesinin derisi sık sık temizlenerek kurulanmalıdır. Deri asitliğine uygun temizlik maddeleri ile köpürtülerek yıkanan bölge, durulanıp iyice kurulanmalı. Hoş olmayan koku ve salgıların giderilmesinin yanında, bu uygulama enfeksiyon gelişme tehlikesini azaltacaktır.



ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, uygun biçimde macun ile fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır.

Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması uygun olur.

Ergenlik Dönemi Sorunları

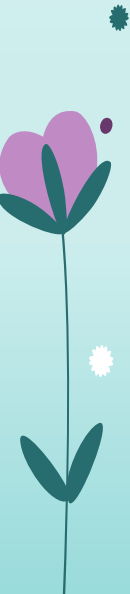
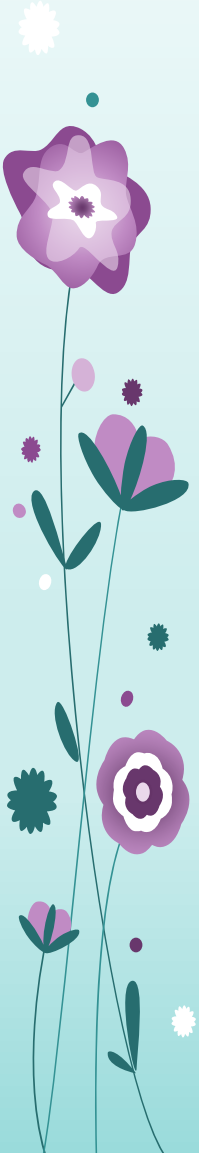
- *Erken ya da Geç Ergenlik*
- *Anorexia Nervoza Yemek Yememe Hastalığı*

- *Bulimia: Yeme Bozukluğu*
- *Şişmanlık*

- *Akne: Sivilce*
- *Âdet Bozuklukları*

Erken ya da Geç Ergenlik

İlk ergenlik belirtileri kızlarda 13, erkeklerde 14 yaşında henüz başlamamışsa ergenlik gecikmiş demektir. Ergenliğin gecikmesi erkeklerde daha sık görülür. Ergenliğin gecikmesi fizyolojik ve psikolojik bazı rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu yüzden doktora başvurulmalıdır.



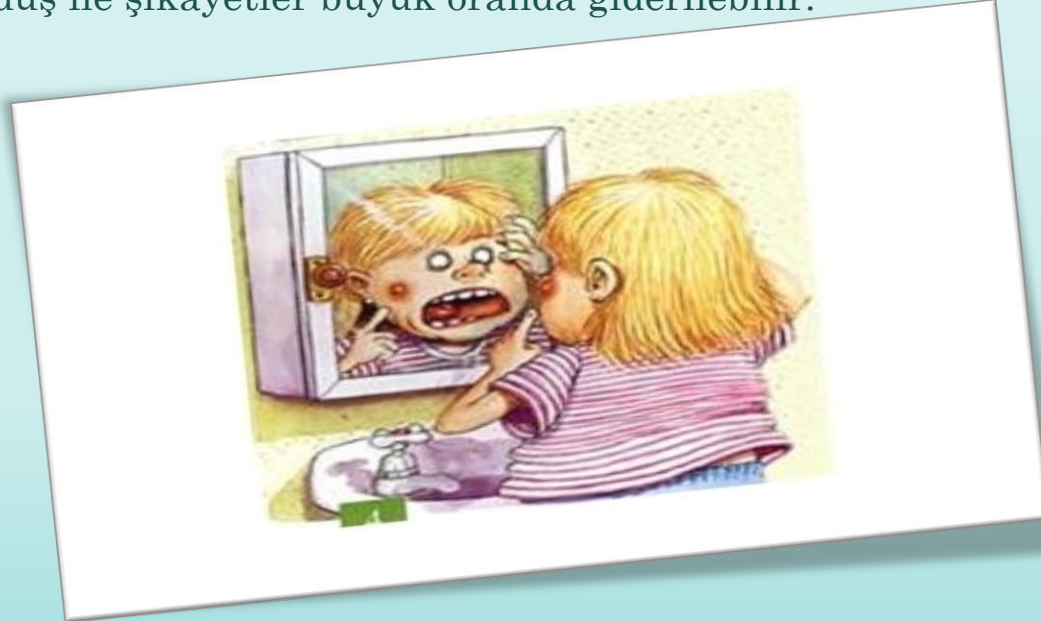
Şişmanlık

Ergenlik döneminde çocuğun kilo artışı gözlem altında olmalıdır. Obezite (aşırı şişmanlık) ergenlikte başlayabilir. Çocuk kendi arkadaşlarından çok daha şişman ise doktora başvurulup önlem alınmalıdır. Özellikle ailede diyabet (şeker hastalığı) varsa ve çocuk şişmansa açlık kan şekeri ve şeker yükleme testi yaptırılıp denetlenmelidir.



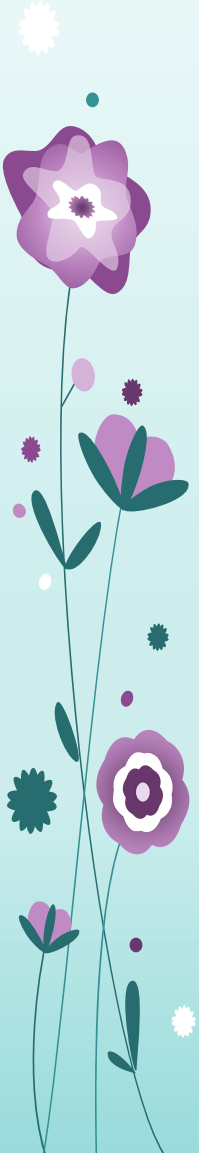
Akne: Sivilce

13–18 yaş arası kız ve erkek çocuklarda hormonların etkisiyle kıllanmanın artması ve bu kıl diplerinin iltihaplanması ile oluşur. Cilt temiz tutularak ve günlük duş ile şikayetler büyük oranda giderilebilir.



Âdet Bozuklukları

- İlk adetten sonraki birkaç yılda adet düzensizliği görülebilir. Kanama 8 günden fazla sürüyorsa ve günde 10–12’den fazla hijyenik ped kullanılıyorsa doktora başvurulmalıdır. İlk zamanlardaki adetler ağrılıdır.
- Beyaz berrak akıntı ergenlikte normaldir.



Ergenlik ve Kariyer Planları

Meslek seçim süreci sonunda gencin bir meslekte karar kılması, onun yaşamının dönüm noktalarından biridir. Bireyin mesleği onun yaşam biçimini, değerlerini, toplumsal konumunu belirlemede önemli rol oynar. Meslek yalnızca bireyin yaşamını kazanması için bir araç olmayıp aynı zamanda toplumsal bir rol edinme yoludur. Seçtiği meslek ve yürüttüğü etkinliklerle birey, psikolojik gereksinimlerini karşılayabilme ve sahip olduğu kapasiteyi verimli şekilde kullanabilme imkânı bulabilir. Bireyin bunu yapabilmesi ise seçtiği mesleğin gerektirdiği niteliklerle kendi sahip olduğu nitelikler arasındaki uyuma bağlıdır.

BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ

