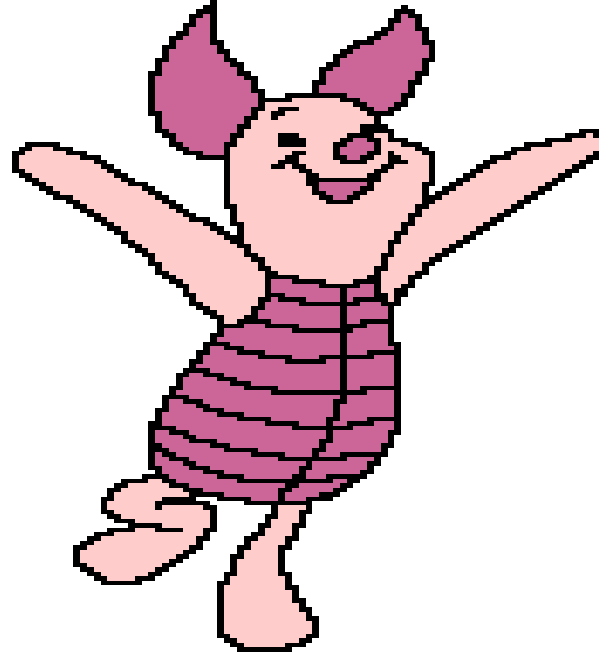


Hos Gerdiniz



ERGENLİK DÖNEMİ





Erişkin yaşamda sağlıklı ve mutlu bir yaşantı ancak
içinde
bulunduğunuz ve ergenlik olarak tanımlanan bu değişim
döneminde
yeterli bilgi, beceri, uygun tutum ve değerlerin
kazanılması ile
sağlanabiliyor.

ERGENLIK NEDİR?





Ergenlik ;

- Buluğ çağı
- Genç kızlık
- Delikanlılık
- Gençlik çağı

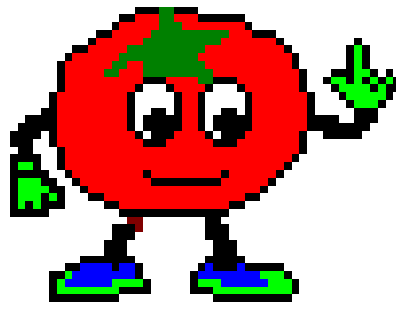
olarak da bilinmektedir.

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik (puberty),

- Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu,
- Kız-erkek cinsel özelliklerinin belirlendiği ilk gençlik dönemini kapsar (Yörükoğlu, 1990).





ERGENLİK BÜYÜMEKTİR, ERGENLİK DEĞİŞMEKTİR

ERGENLİK yaşamın ilk iki yılı dışında, büyüme ve olgunlaşmayla ilgili en yoğun değişimlerin yaşandığı bir gelişme dönemidir.

Aşağıdaki 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 kılıyorum. şimdi ne yapacağım?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne
- Kendimi tanıyor muyum?



YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM.



**Erken yada geç büyüme, az ya
da çok gelişkin olma, gençleri
iyi**

**Ya da kötü yapmaz yalnızca
farklı kılar . Bu farklılık hem
doğal**

hem güzeldir.

Ergenlik Dönemi Nasıl Başlar?

- Endokrin bezlerinin damarlara hormon salgılamasıyla birlikte ergenlik dönemi biyolojik olarak başlar,
- Kandaki hormonlar erinlik süreci olarak bilinen bedensel ve cinsel değişimleri başlatır (Gander ve Gardiner, 1998).

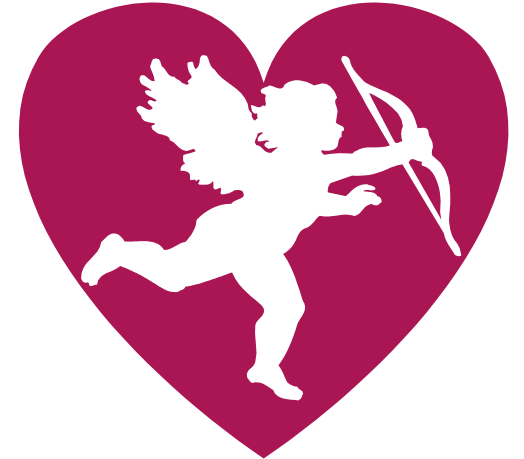
ERGENLİK DÖNEMİ,



**FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLERİN
ORTAYA ÇIKTIĞI
ERİNLİK DÖNEMİ
İLE BAŞLAR.**

Erinlik dönemi:

- Ergenliğe bir temel hazırlayan,
- İnsanın cinsiyet yeteneklerini kazandığı,
- Bir yönden çocukluk, diğer yönden ergenlikle çakışan,
- Kısa ve çabuk bir değişme dönemidir (Hurlock, 1995).



ERİNLİK NE ZAMAN BAŞLAR?

Kızlarda ortalama 11-12 yaşlarında başlayan ve altı ay kadar süren bu dönem, erkeklerde 13 yaşlarında başlar ve iki yıl sürer (Yavuzer, 2005).

Erinlik Döneminde Meydana Gelen Fiziksel Değişimler:

- Bedensel büyüme hızında artış,
- Cinsel organların büyüyüp gelişmesi
- Göğüslerin büyümesi
- Ses tonunun değişmesi
- Cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında tüylenme,
- Vücut ve yüz organlarının değişmesi (Bühler, Spigel ve Thomas, 1987).

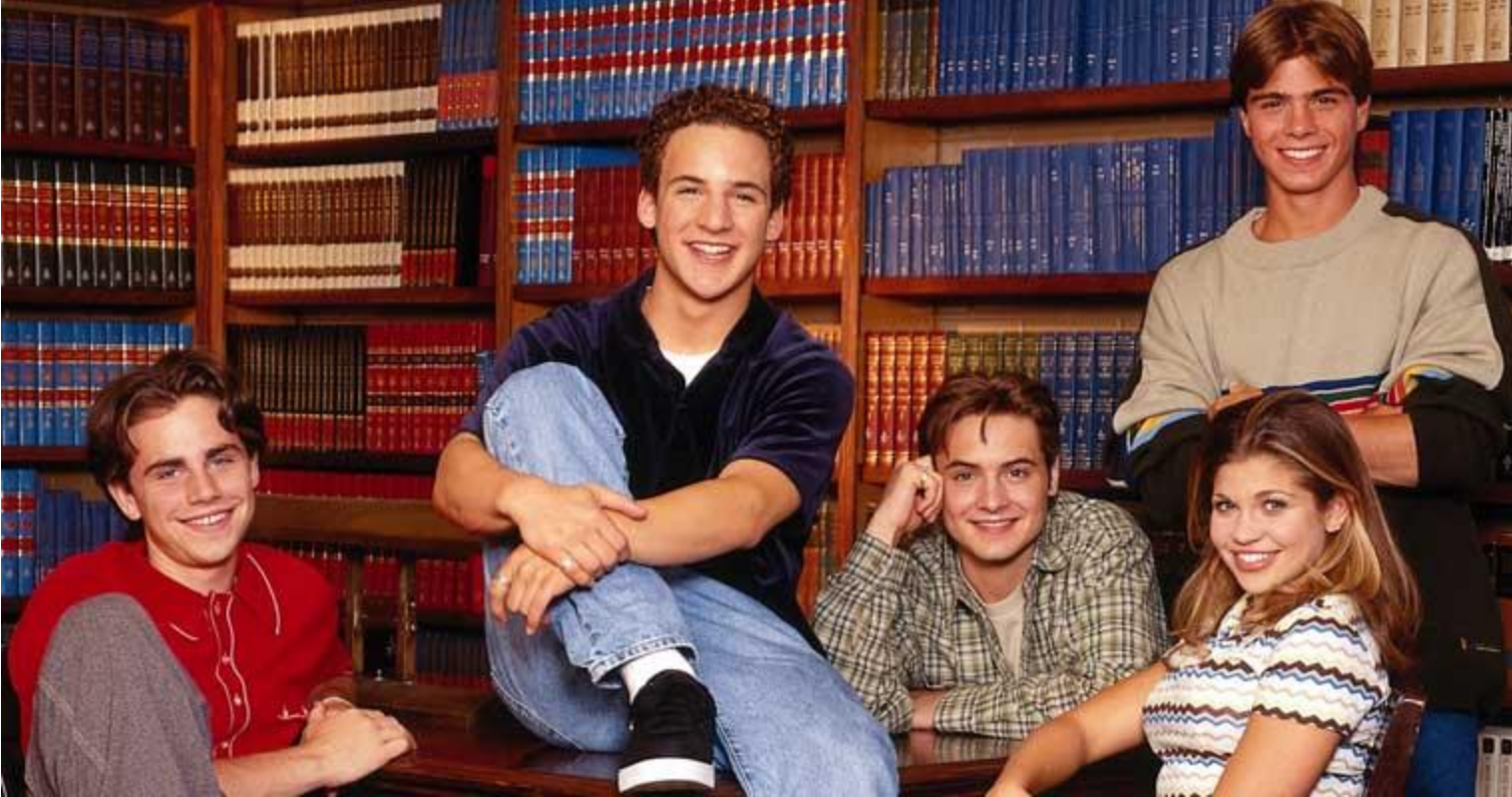
**ERGENLİK, ÖNCELİKLE BİR
FİZYOLOJİK DEĞİŞİM DÖNEMİDİR.
BU DEĞİŞİM; DUYGUSAL, SOSYAL VE
ZİHİNSEL OLGUNLUĞA ELVERİŞLİ
BİR
TEMEL HAZIRLAR..**

ERGENLİK YAŞI?

- Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik 12-21 yaşlarını kapsar (Yavuzer, 2005).
- UNESCO, ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında göstermektedir.
- Dünya sağlık örgütü 10-19 yaşları arasında geçen süreyi ergenlik dönemi olarak kabul etmektedir.

Türkiye’de ergenlik yaşı:

- Tüba (Türkiye Bilimler Akademisi) da yapılan bir araştırmaya göre, Türkiye’de ergenlik yaşı kızlarda 12,7 ile 21,6; erkeklerde 13,7 ile 23,1’dir (Çuhadaroğlu ve ark., 2004).



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞME

ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞİMİN İKİ BOYUTU BULUNMAKTADIR:

1. CİNSEL GELİŞİM
2. BEDENSEL GELİŞİM



1. CİNSEL GELİŞİM:

HORMONLAR

Hormonlar, ergenlik döneminde bedensel ve cinsel gelişmeyi başlatırlar (Özbay ve Öztürk, 1992).

Beynin hipotalamus bölgesinden gelen uyarılarla hipofiz bezi hormonlar salgılamaya başlar (Yörükoğlu, 1990).

Hipofiz bezinden gelen uyarılar doğrultusunda cinsiyet bezleri ve adrenal bez korteksi aktif hale gelir (Eichorn, 1995).

Cinsiyet Hormonları:

Östrojen ve progesteron —————> Kadın
cinsiyet hormonları

Testesteron —————> Erkek cinsiyet hormonu

Ergenin Fiziksel Değişiminde Hormonların Rolü:

- Östrojen hormonu kızlarda göğüslerin büyümesi, tüylenme ve kilo artışını etkiler.
- Progesteron hormonu yumurtalıklarda hücre yenilenmesini sağlar.
- Testeron hormonu erkeklerde tüylenme, ses değişimi, cinsel organlar ve iskelet gelişimini etkiler (Rice, 1990).

2. BEDENSEL GELİŞİM:

- **Boy gelişimi**

Boy uzaması, özellikle 11-16 yaşlarında hızlanır. Daha sonra yavaşlayarak 18-20 yaşlarına kadar sürer (Yörükoğlu, 1990).

- **Büyüme:**



- Bedende büyüme tüm organlarda değişik hızla gerçekleşir.
- Önce eller ve ayaklar büyür.
- Yüzde önce burun ve çene büyür.
- Kalçalar omuzlardan önce büyür.
- Kızlar da kalçalar, erkeklerde omuzlar genişler.

BÜYÜMEDE CİNSİYET FAKTÖRÜ:

- Erkekler ve kızlar için büyüme farklı zamanlarda başlamaktadır.
- Ortalama olarak kızlar büyümeye erkeklerden 2 yıl önce başlarlar ve büyüme sürecini erkeklerden daha önce tamamlarlar.

Kilo artışı

- Boyun uzamasıyla birlikte ağırlık da artar.
- Yaklaşık 14 yaşlarına kadar kızlar erkeklerden daha fazla kilo alırlar. Daha sonra erkekler kızları geçer (Gander ve Gardiner, 1998).

- **İskelet ve kas gelişimi:**
- Ergenlik döneminde vücuttaki kemiklerin hacmi büyür.
- Bu dönemde kemiklerin gelişimi sağlıklı beslenmeye bağlıdır.
- Ergenlik dönemindeki ağırlık artışı vücuttaki kemiklerin hacimlerinin büyümesiyle ilişkilidir.

- **Beden şekli ve oranları:**

- Çocukluk döneminde erkek ve kızların bedenlerinde şekil açısından çok az fark varken, ergenlik döneminde bu farklılıkların giderek arttığı görülür.
- Ergenlik döneminde erkeklerin bacakları düz, kalçaları dar, omuzları geniştir. Kızların bacakları eğimli, kalçaları geniş, omuzları dardır (Yavuzer, 2000).

ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL GELİŞİME BAĞLI OLARAK ORTAYA ÇIKAN SORUNLAR



Büyümeye bağlı sorunlar:

- Ergenlik dönemi öncesinde uzamaya başlayan kol ve bacaklar ergenin vücudunda bir orantısızlık yaratır.
- Erinlik döneminde vücudunda meydana gelen büyümeye uyum sağlamaya çalışan ergenin davranışlarında sakarlıklar görülür. Çünkü büyümesini sürdüren ergenin davranışları kendi kontrolünden çıkmıştır (Siyez, 2008).

Kilo ile ilişkili sorunlar:

- Kilo kaybı (aneroksiya nevroza)

Dış görünüşleriyle aşırı ilgili olan ergenler, şişmanlamaktan kaygılandıkları için yemeyi reddetme veya aldıkları herhangi bir besini kusma eğilimine girebilmektedir.

- Aşırı şişmanlık (obezite)

Ergenlerin en sevdikleri yiyeceklerin yüksek kalorili yiyecekler olması onların aşırı kilo alma riskini arttırmaktadır (Gander ve Gardiner, 1998).

Bedensel görünüŖe baēlı sorunlar

- Kısa ya da çok uzun boylu olmak;
- Çok ŖiŖman ya da çok zayıf olmak ergenin grup içindeki statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilir.



Hormonlarla ilgili sorunlar

- Aşırı terleme,
- Deride yağlanma,
- Vücut ve yüzde sivilcelenme görülür. Bu da ergenin bedeninden memnuniyetsizlik duymasına yol açar (Rice, 1990).



Erken olgunlaşmaya bağlı sorunlar:

- Fiziksel gelişimi akranlardan önce gerçekleşen erkeklerin çevrelerince bağımsız davranışlar sergilemeleri desteklenir. Kızlar için ise erken olgunlaşma dezavantaja dönüşmektedir. Çünkü erken olgunlaşan kız çocuklarından yaşlarından daha olgun davranışlar ve sorumluluklar beklenir (Gander ve Gardiner, 1998).



Geç olgunlaşmaya bağlı sorunlar:

- Geç olgunlaşma ise hem kız hem de erkek çocuklarında üzüntüye yol açmaktadır. Geç gelişen ergenler kendilerini zayıf ve yetersiz olarak algırlar. Olumsuz benlik algısı geliştirirler (Gander ve Gardiner, 1998).



Fiziksel değişiklikler önemlidir!!



- Fiziksel değişiklikler ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik ve sosyal değişikliğin başlatıcısı ve düzenleyicisi olduğu için önemlidir (Dinçel, 2006).

Ne lan o
tüylerin rengi
zibidi! Yarın
eski haline
dönüyorsun!

Varma çocuun
üstüne bey!
gençtir...

Shut up Man!

ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOSOSYAL GELİŞİM

Psikososyal gelişim ergenin davranışlarında meydana gelen bir dizi sosyal değişikliktir.

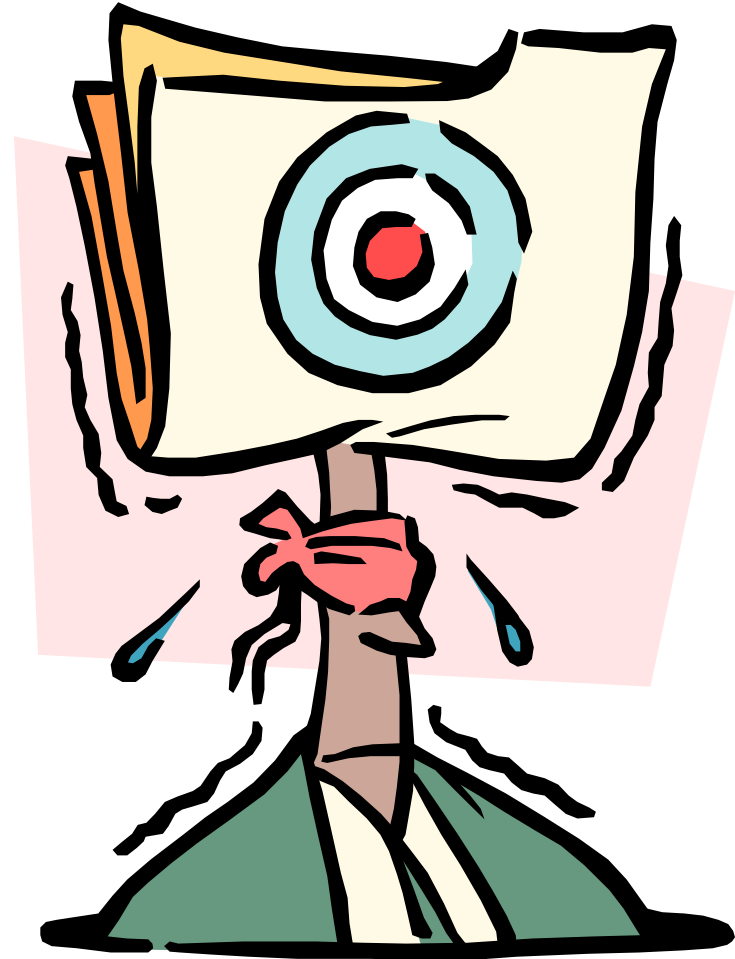
Psikososyal değişiklikler fiziksel ve bilişsel değişiklikler ile aynı zamanda ve bir eşgüdüm halinde ortaya çıkmaktadır.

Sosyal gelişimin büyük bir bölümü ahlak gelişimi ve kimlik gelişimi ile ilişkilidir (Newton, 1995).



Kimlik kazanımı

- Kimlik kazanımı sürecinde ergen çocukluk özdeşimlerini yeniden araştırır, irdeler ve böylece onları değiştirme, işine yaramayanları bırakma olanağını bulmuş olur (Yavuzer, 2005).



Ergenin temel sorusu

- BEN KİMİM?
- KİME BENZEMELİYİM?



Kimlik karmaşası

Fiziksel değişim

Mesleki ve sosyal seçenekler

Ebeveyn ve akran grubunun

beklentilerinin bir araya
gelmesiyle oluşur.



Kimlik bunalımı,

Kişisel bir yön arayışı sürecidir. Ergenin benlik bütünlüğünü oluşturma ve uyum çabalarını içerir (Santrock, 1998).

Duygusal olarak belki de en
çok etkilendiğiniz konulardan
biri de
arkadaşlarınıza “Hayır”
diyememek olabilir.



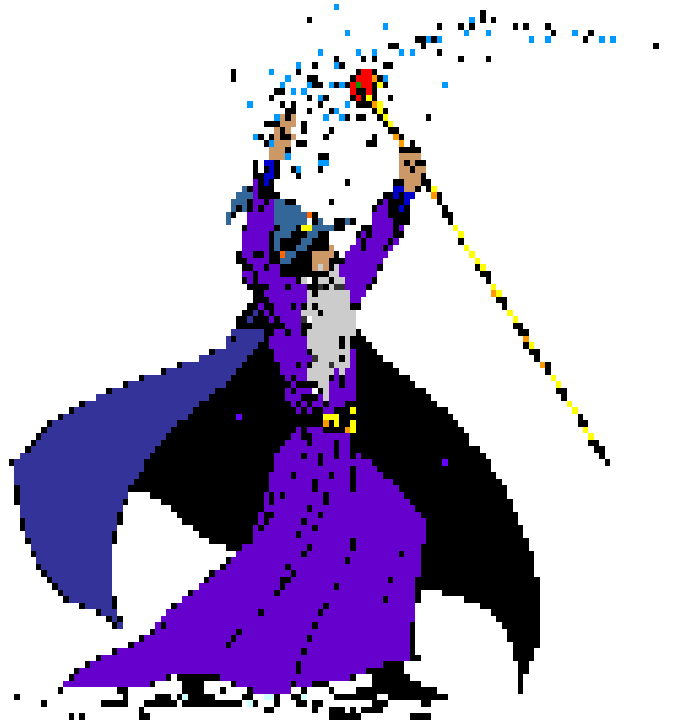
- Eğer arkadaşınıza "Hayır" dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?
- Yaptıklarının yanlış olduğunu düşündüğünüz birine "Hayır" diyerek ona ne yaptığını düşünme şansı veriyor olabilirsiniz.
- Teklifler, öneriler sorumluluğunu bize cevabını almak için sadece baskıdır.
- Böyle bir durumda hak karşımızdakine geçer sorumluluk ise bize kalır.
- Eğer biri size sürekli "Evet" diyorsa düşünün. Size içtenlikle "Hayır" diyemeyen birinin "Evet"leri de içten değildir



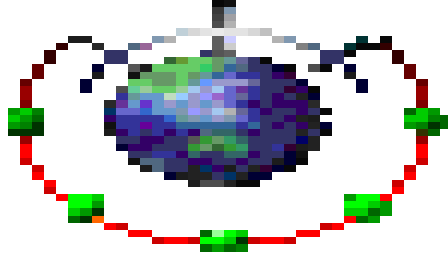
cevap hakkını ve verirler. "Evet" soruluyor ise bu



BİLİŞSEL GELİŞİM



- 11 yaşından sonra mantıksal düşünme yeteneğiniz yetişkinler düzeyine erişir.
- Görüş alışverişi ve tartışma sizin yaşamınızda önemli bir yer almaya başlar.
- Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumunuz değişir.
- Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarsınız.



**Bu dönemde elbette kendinize özgü fikirler
de geliştiriyorsunuz.**

**Ancak başlangıçta çok yönlü düşünme
yeteneğiniz oluşmadığı için bazı
fikirlere körü körüne bağlanabilir veya
kuvvetle savunduğunuz
görüşlerinizden vazgeçebilirsiniz. Çünkü
çok yönlü düşünme yeteneği
deneyimle, eğitimle ve bilgiyle kazanılır.**

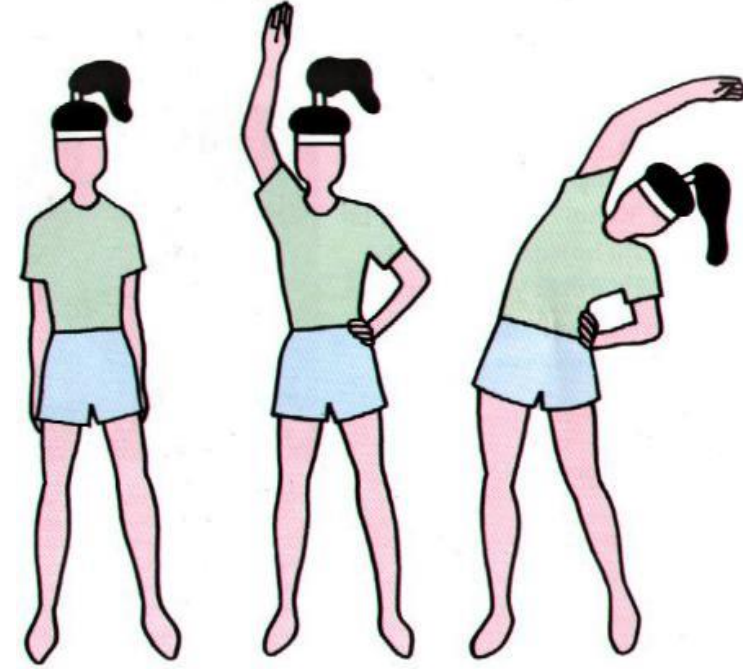
ERGENLIKTE ÖZBAKIM



- Ter ve yağ bezlerinin hızlı çalışması sebebiyle ergenler sık sık duş almaya ihtiyaç duyarlar.

- Tylenme, vücutta meydana gelen kötü kokular ve vücut temizlięine zen göstermeleri önemlidir.

- Ergenlerin kendilerine özel temizlik malzemeleri olmalıdır.



Sivilceleri Sıkma zararlı mıdır?

Siyah noktalar ya da sivilceleri sıkarsak kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilcenin sıkılması sonrasında deride iz kalması olasılığı da artar.



TEENMURDER

