

YUNUS EMRE İMAM HATİP ORTAOKULU
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



KIZLARDA ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİMLER



ERGENLİĞİN TANIMI



Ergenlik, 11–20 yaşları arasında görülen bedensel, zihinsel, duygusal sosyal ve cinsel değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemini genel olarak çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlayabiliriz.



İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır. Ve gerekli olgunluk düzeyine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir.



Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak kızlarda 11-13, erkeklerde 13-15 yaşları arasında başlar.



Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz.

Kızlar ergenliğe daha erken girerler.



BÜYÜME

TÜM BEDENDE DEĞİŞİK HIZLA GERÇEKLEŞİR.

ÖNCE AYAKLAR VE ELLER BÜYÜR.

YÜZDE, BURUN VE ÇENE BÜYÜR.



**BÜYÜME
ÖZELLİKLE 11-16 YAŞLARINDA
HIZLIDIR.**

DAHA SONRA YAVAŞLAR.



Ergenlik öncesi ergende iştah artışı görülür. Çünkü bu dönemde boy hızla uzar ve bu durum enerji gerektirir.



**ERGENLER BOLCA
SAKARLIK YAPAR
ÇÜNKÜ...**



**HIZLI BÜYÜME VE
UZAMA, KASLARIN
UYGUN ŞEKİLDE
ÇALIŞMASINI
AKŞATIR!**



- Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güç olur.
- Büyümedeki çabukluk, vücut duruşuna etki eder.
- Boyunun uzaması sonucu, kambur bir vücut duruşu ortaya çıkabilir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- Kızlarda ergenlik göğüslerin büyümesi ile başlar. Boyumuz uzar.
- Kalçalar genişler, bel daralır.
- Karın ve bacak bölgelerinde de yağ depolanmaya başlar.
- Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür. Bu organlar daha uzun olabilir.

Erken ya da geç büyüme, az ya da çok gelişkin olma sizleri daha iyi ya da daha kötü yapmaz. Sadece farklı kılar. Bu farklılıklar hem doğaldır, hem de güzeldir.



Vücutta Tüylenme :

- ▶ Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylenmedir.



Ter bezlerinin çalışmasının artması:

- Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğer yerlerinde ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.
- Sık terleme sonucu ortaya çıkan kirlilik ve kokuyu önlemek için vücut temizliğine dikkat etmek gerekir.



Yüzdeki sivilcelerin artması:



- Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikimi de ergenlik sivilcelerini meydana getirir. Bu yüzden haftada 1-3 kez banyo yapılmalıdır.



ADET KANAMASI

- 10-16 yaşları arasında başlar.
- Bu kanama dönemi ortalama olarak 3-10 gün arasında devam eder.
- Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler.
- İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.
- Bir süre sonra kanamalar düzene (28-35 günde bir) girecektir.

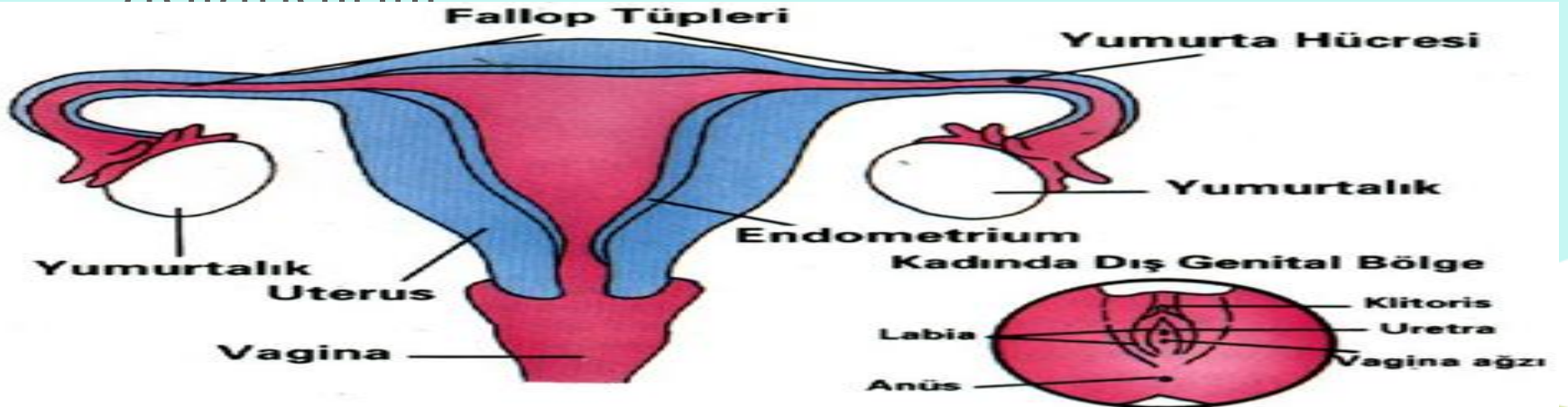


- Adet döneminde hijyenik ped kullanılır.
- Kullanılan her pedin 2-3 saat kadar süre geçtikten sonra mutlaka değiştirilmesi gereklidir!



Kızlarda ergenliğe girerken görülen en önemli değişiklik adet kanamasıdır!

- Yaklaşık her 28 günlük dönemde kadınların yumurtalıklardan bir yumurtacık, yumurtalık kanalına bırakılır.
- Kadın üreme organı içinde yumurtlama için oluşan dokular aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılır. Bu olay adet kanaması şeklinde adlandırılır.



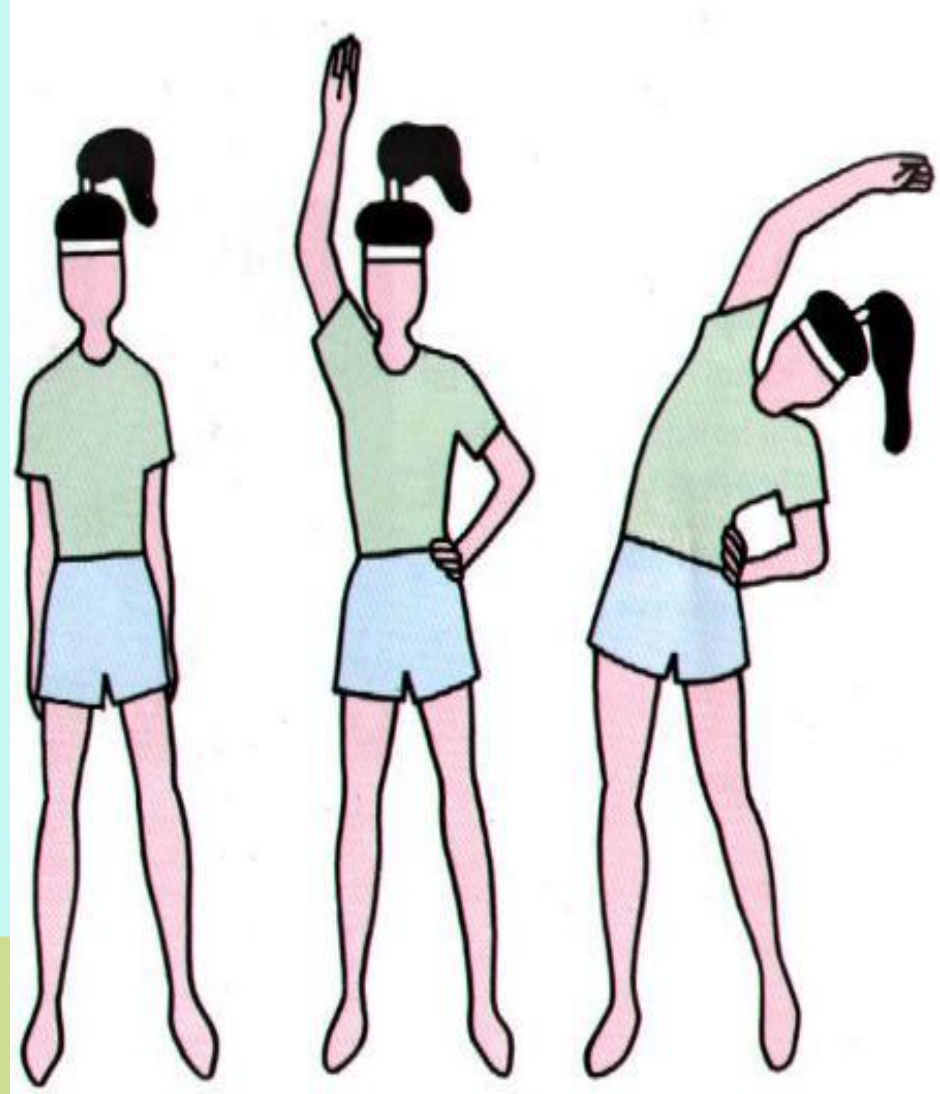
KARIN AĞRISI NEDEN OLUYOR?

- ✓ Adet kanamaları sırasında rahatsızlık ve ağrı duyma yaygındır. Bu ağrı, genellikle karnın alt kısmında kasıklarda olur.
- ✓ Ağrı bazen sürekli bir sancı, bazen de bir ağırlık duygusu şeklinde olabilir.
- ✓ Adet döneminde salgılanan bir madde (prostaglandin) karnımızda kasılmalara neden olur.
- ✓ Bu kasılmalar sayesinde dokuların dışarı atılması gerçekleşir.
- ✓ Bu olay nedeni ile ağrı hissederiz.



KARIN AĞRISINA KARŞI NELER YAPABİLİRİZ?

- Egzersiz**
- Ilık duő**
- Ayaklara sıcak su torbası**
- Normal gündelik etkinliklere devam**



BEDENİMİZDEKİ BU
DEĞİŞİKLİKLERE NEDEN
OLAN BAZI
HORMONLARIMIZDIR...



Testosteron ve östrojen ön ergenlik çağının
en hareketli iki hormonudur.



BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!

Ergenlik
döneminde fiziksel
görünümle ilgili
hassasiyet
yüksektir.

UNUTMAYIN!

- Fiziki görünümünüzle ilgili siz ne kadar hassassanız, arkadaşlarınız da bir o kadar hassas!
- Dış görünüşünüzle ilgili espri yapılmasından rahatsız oluyorsanız, siz de arkadaşlarınıza bu tarz espri ve şakalar yapmayın!
- Dış görünümü ile ilgili isimler, lakaplar uydurmayın! Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de o kadar kırıcı!



KIZLARIN FİZİKSEL DEĞİŞİMİ

HEPİMİZ MODELLER GİBİ GÖRÜNMEK ZORUNDA DEĞİLİZ.

Unutmayın!!!!

Bu Kaygılar ve vücudumuzdaki bu dengesiz değişimler geçecek ve 18 yaşımıza geldiğimizde hepimiz gerçekten çok güzel olacağız...





**“BANA
NELER
OLUYOR?”**



SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM

- KİMLİK ARAYIŞINA GIRILIR
- AŞIK OLMA
- YOĞUN BİR DUYGUSALLIK YAŞANIR.
- MAHCUBİYET VE ÇEKİNGENLİK
- AŞIRI HAYAL KURMA
- TEDİRGİN VE HUZURSUZ OLMA
- YALNIZ KALMA İSTEĞİ
- ÇALIŞMAYA KARŞI İSTEKSİZLİK
- ÇABUK HEYECANLANMA
- OTORİTEYE KARŞI DİRENİŞ
- ALINGANLIK.



Özdeşleşme

- Bu dönemde ergen, çevresinde 'onun gibi olmak' istediği kişileri arar. Bu aileden, sevgi ve anlayış gördüğü bir kimseden, arkadaşlarından biri olabileceği gibi ünlü bir pop müzik sanatçısı da olabilir. Ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır.

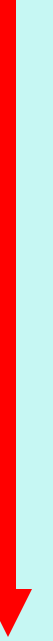


DUYGULAR

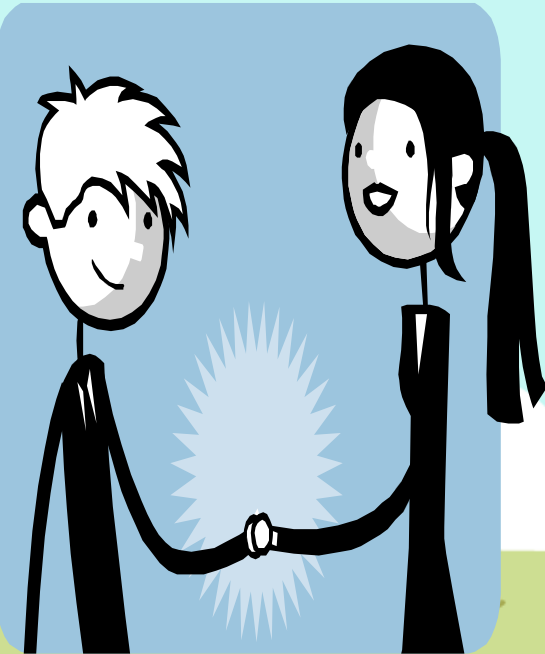
HIZLA

İNİŞ ÇIKIŞ

GÖSTERİR



- Karşı cinsle ilgili farklı duygular hissetmeye başlanır.
- Erkekler veya kızlar birbirlerini, birdenbire, daha önce olmadığı kadar ilginç bulmaya başlar.

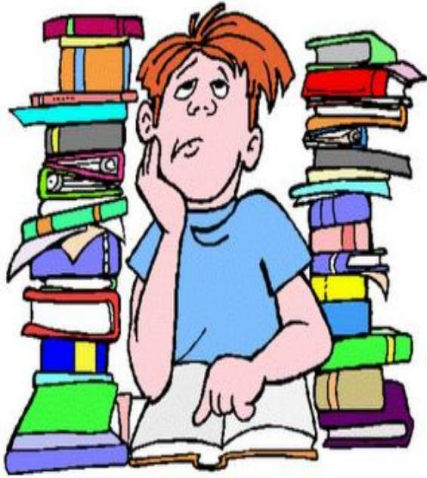


**DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL ÇOCUĞU
GİDER,
YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN,
GÜÇ BEĞENEN VE
ÇABUK TEPKİ
GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR**



Duygular hassaslaşır...

Zamanlarının önemli bir kısmını hayal kurma alır. Özellikle ders çalışırken hayal kurma isteği güçlü bir biçimde ortaya çıkar. Ve zaman kaybına neden olur.



**HERKES BANA
BAKIYOR DÜŞÜNCE
YOĞUN BİR ŞEKİLDE
HİSSEDİLİR.**



GENÇ BİR AN ÖNCE
BÜYÜMEK İÇİN SABIRSIZLANIR
ANCAK ÇOCUKSU
DAVRANIŞLARDAN DA SIYRILAMAZ.



BENİM DUYGULARIM NORMAL Mİ?

- Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra kendilerini çok sıkın ve mutsuz hissedebilirler.
- Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Bu duygular karşısında telaşa kapılmamalıyız.

Gayet normal !

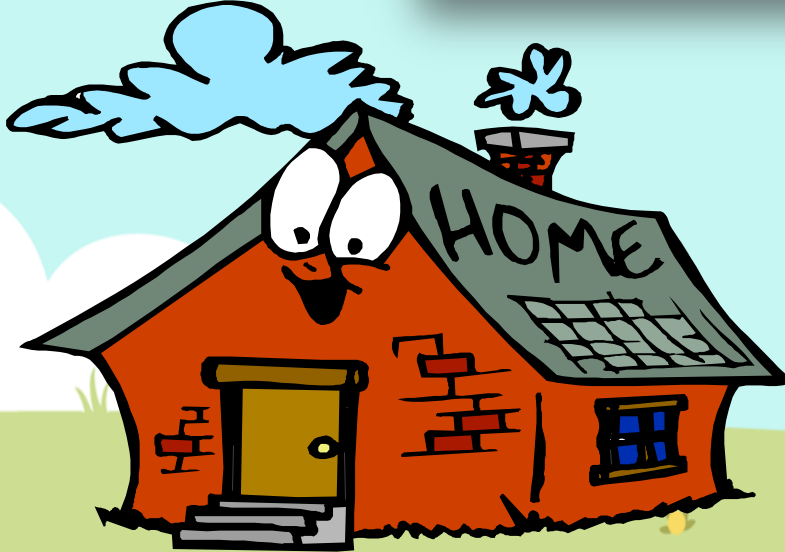


AYRICA...

- ✓ Kişiyeye özel kalması gereken durumlara ihtiyaç duyulur.
- ✓ Yeni şeyler deneme merakında artış olabilir.
- ✓ Arkadaşlarına yönelme, arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirme ve bir gruba dahil olma isteği artar.
- ✓ Fark edilme ve takdir edilme isteğinde artış olur.
- ✓ Kurallara karşı tepki düzeyi artabilir.



ERGENİN AİLESİYLE İLİŞKİLERİ



Ergenler kendilerini, anne-babalarıyla ilgili çelişkili (birbirine zıt) duygular yaşarken bulabilirler. Kendimizi ne kadar iyi tanırsak bu dönemi o kadar kolay atlatabiliriz.



BU ŐIKAYETLER TANIDIK GELDİ Mİ???

- «Her Őeye karışıyorsunuz. Beni hiç anlamıyorsunuz.»
- «Hem “büyüdüñ artık” diyerek sorumluluklarımı yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir Şey yapmak istediğimde “daha küçüksün” diyorsunuz.»
- Tüm arkadaşlarım toplanıp uzun süre beraber vakit geçirebiliyorlar ama ben erkenden eve gelmek zorundayım. Ailem bana baskı yapıyor ve ben bu evde istediğim hişbir Őeyi yapamıyorum.



- Herkes bu dönemde «anlaşılmadığından» şikayet eder. Ama bu durum geçicidir.
- Sizin anne ve babanız da zamanında böyle şikayetlerde bulundu...
- Gençlik ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor!
- **UNUTMAYIN! ZAMAN GEÇTİKÇE AİLENİZ DE SİZE NASIL DAVRANILMAŞI GEREKTİĞİNİ KEŞFEDECEK.**



ÖNERİLER

- BELLİ BİR SANAT DALI



- ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENMEYE DİKKAT EDİLMELİ;



Doğru beslenme , dört temel besin grubundan (karbonhidrat, protein, yağ ve vitamin) çeşitli yiyeceklerin seğilmesi; özellikle süt, yoğurt ve peynir gibi kalsiyum ağısından zengin yiyeceklerin alınması demektir.



- Ergen bedensel aktivite ve daha iyisi **spor** yapmalı, öğün aralarında yenen şekerli ve yağlı besinleri azaltmalı. Bunların yerine sebze ve meyve tüketmelidir.

- Bu sayede kemik mineral yoğunluğu da artacaktır.



▪ Arkadaşlarınızla Dertleşin

Sanki sadece siz kızgın, üzgün ya da yalnızsınız. Yok Canım!! Hiç de değil. Arkadaşlarınıza sorun. Onlar da aynı şeyleri söyleyecekler. Sırları paylaşmak ya da başkalarının dertlerini dinlemek bazen kendinize neler olduğunu da anlamamanın bir yoludur. Bazen de her şeyi boş verip sadece takılmak yeterli olabilir. Bu nedenle arkadaşınızla dertleşmekten, ona sıkıntılarınızı anlatmaktan çekinmeyin. Ama arkadaş seçiminde dikkatli davranın.



▪ Altın Kural

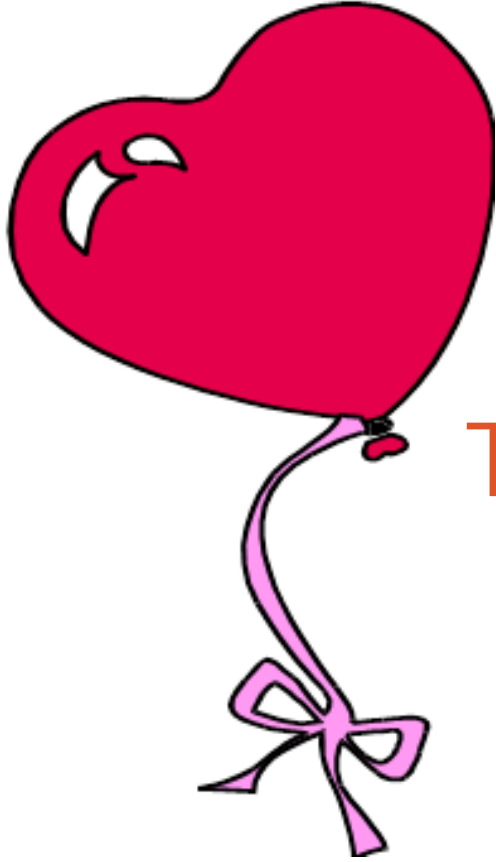
Başkalarına nasıl iyi davranıyorsanız, kendinize de iyi davranın. Mutluluk kendi elinizde. Kendinizi mutlu edecek şeyler yapın. Özellikle depresyona gireceğinizi hissettiğiniz zaman, sevdiğiniz bir CD yi alın. Çikolata yiyin. Sinemaya gidin ama bir şeyler yapın. Ama sakın bu sigara, alkol, uyuşturucu türü başınızı daha çok derde sokacak bir şey olmasın. Unutmayın başınızı derde sokmaya değil, dertlerinizi çözmeye çalışıyoruz.



Bir Büyüğe Sorun

Ergenlik döneminin kolay olduğu söylenemez. Bazen tüm bu dönemlerden geçmiş birisiyle konuşmak yapılacak en iyi şeydir. Belki bilmiyorsunuz ama size bir sır verelim, anne babanız, öğretmenleriniz, ailenizdeki diğer büyükleriniz ya da yakındaki başka büyük kişiler, yardım istendiğinde mutlu olurlar ve ne olursa olsun yardım etmeye çalışırlar. Güvенеbileceğiniz birisine açılmayı deneyin.





Teşekkürler!

