

UNUTMAYIN!!!

Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler **EVRENSEL**DİR. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşılacağı çok kişisel bir süreçtir.

Kişinin genetik yapısı, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerleri, ülkenin iklimi, beslenme alışkanlıkları, aile tutumları v.s bu sürecin belirleyicileri olabilir.



Siz değiştirmekte olan birisiniz..

Geliştirebileceğiniz yetenekleriniz, becerileriniz var...

Hata yapabilirsiniz, bunlardan ders alabilirsiniz. Güçlülerle mücadele edebilir ve yaşama bağlanabilirsiniz...

Yüzünüzde sivilceler olabilir, eliniz kolunuz sürekli büyüyebilir ama buna alışabilirsiniz...

Pek çok durumda kararsız kalabilir ama karar vermeyi öğrenebilirsiniz. Unutmayın gelişiyor ve büyüyörsünüz.



Tel: 0(286)2635005

E-posta: 701148@meb.k12.tr

Web: <http://kepezmaersoyortaokulu.meb.k12.tr>



KEPEZ
MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU

ERGENLİK DÖNEMİNDE **DEĞİŞİM**



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Öğrenci Bülteni

Ergenlik; bireyde biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

Ön ergenlik; ergenliğin başlarındaki gelişme dönemidir. Bu dönem ortalama olarak kızlarda 10-11, erkeklerde 11-12 yaşları arasında başlar. Ancak bu yaş aralığı değişkenlik gösterebilir ve 19-20'li yaşlarda son bulması beklenir.

Ergenlikteki fiziksel gelişme kız ve erkeklerde aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Kızlar genel olarak ergenliğe daha erken girerler.

BÜYÜME

Özellikle 11-16 yaş aralığında oldukça hızlıdır. **Neye dikkat etmeliyim.???** Bu dönemde kendinize, vücudunuza iyi bakmanız, beslenmenize, uykunuza dikkat etmeniz, sporla ilgilenmeniz, sanatsal faaliyetlere katılmanız



NELER DEĞİŞECEK??

Boyun hızla uzaması ve enerji ihtiyacından ötürü iştah artışı görülebilir. Hızlı büyüme ve uzama kasların uygun şekilde çalışmasını aksatır ve bu durum sakarlıklara yol açabilir. Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güç olur.

BEDENİMDE NELER DEĞİŞECEK??

Boy uzamaya başlar, kilo artar. Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür. Diğer bölümlerin kol ve bacakları yakalaması zaman alabilir.

Kızlarda;

- * Deride yağlanma sonucu sivilceler oluşabilir. (Cilt ve vücut temizliği aksatılmamalı!!)
- * Menstrüasyon döngüsü (adet-regl-aybaşı) başlar. Başlangıçta düzenli olmayan bu döngüler ergenlik döneminin orta ve sonlarına doğru düzene girmeye başlar. Kişiden kişiye değişmekle birlikte yaklaşık 28 günlük dönemlerde tekrarlanır ve ortalama 5-7 gün arasında devam eder. Hormonların değişmesine bağlı olarak bu dönemde hassasiyet ve gerginlik görülebilir ve bazen hafif ağrı hissedilebilir. Ancak bu döngüler her sağlıklı kız öğrencide görülen normal bir süreçtir ve günlük yaşantıyı etkilemez.
- * Koltuk altı ve genital bölgelerde kıllanmalar görülür.

Erkeklerde;

- * Seste değişimler meydana gelir ve giderek kalın bir hal alır.
- * Üreme organları gelişmeye başlar.
- * Koltuk altı, genital bölge ve göğüs bölgesinde kıllanma görülür. Sakal ve bıyık çıkmaya başlar.
- * Kas dokusu gelişir.

UNUTMAYINI!

- ⇒ Fiziki görünümünüzle ilgili siz ne kadar hassassanız, arkadaşlarınız da bir o kadar hassas.
- ⇒ Dış görünüşünüzle ilgili espri yapılmasından, isim takılmasında rahatsız oluyorsanız siz de arkadaşlarınıza bu tarz espri ve şakalar yapmayın. Bu sizin için ne kadar kırıcı ise diğerleri için de de o kadar kırıcı!!

Benim Duygularım Normal mi?

Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir. Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra can sıkıntısı hissedebilirsiniz. Yalnız kalmak isteyebilir ve pek çok konuda yetersiz olduğunuzu düşünebilirsiniz.

Telaşa kapılmayın pek çok yaşattığınız sorunları yaşadıklarınızı yaşıyor. **Bu şikayet tanıdık geldi mi?**

'Hem büyüdün artık diyerek sorumlulukları yerine getirmemi istiyorsunuz; hem de bir şey yapmak istediğimde 'daha küçüksün' diyorsunuz.'

Genç ve çocukluk arasındaki bu dönemde anne-babanızın ya da sizinle ilgilenen kişilerin size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal

