

# ERGENLİK



**İnsanlar, yaşam döngüsü içerisinde adım adım ilerler ve bazı dönemler yaşarlar.**

**Her dönemin güzellikleri olduğu kadar zorlukları da vardır.**

**Örneğin bir bebek konuşmayı öğrenir ve bundan keyif alırken, yürümeye başladığında sık sık yere düşer ve canı yanar.**

**Dönemlerle ilgili bilmeniz gereken ilk şey;  
HER SAĞLIKLI İNSAN BU DÖNEMLERİ YAŞAR**

# PEKİ ERGENLİK DÖNEMİYLE İLGİLİ NE BİLİYORUZ? BİZİ NELER BEKLIYOR?



Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız **SAĞLIKLI** bir dönemdir.

Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelmektedir.

## ERGENLİK DÖNEMİ KIZ VE ERKEK FARKLILIKLARI



- Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler.
- Kızların yılda ortalama 8 cm boyu uzarken bu oran erkeklerde 10 cm'dir.
  - Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı ve çok kilo alır.
  - Erkeklerde daha çok kas oluşurken kızlarda yağ miktarı artar.
- Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.



# ERGENLİK VE KIZLAR

## FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER



**Boy uzama hızı artar.**

**Kızlar, yılda ortalama 8 cm kadar uzayabilmektedir. Eller ve ayaklar çok hızlı bir şekilde uzadığı için bu dönemde farkında olmadan bir şeyleri kırıp dökmeye başlarsınız.**

**"Sakarlık" artabilir.**

# ERGENLİK VE KIZLAR

## FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde vücuttaki yağ oranı artar. Buna bağlı olarak sivilcelenme başlar.

# ERGENLİK VE KIZLAR

## FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde tüylenmeler oluşabilir.

Hem yağ bezlerinin daha çok çalışması hem de vücuttaki tüylenmenin artması, eskiye oranla daha çok terlemenize neden olabilir.

# ERGENLİK VE KIZLAR

## FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde üreme organları artık yetişkin bir bireyin üreme organları olmaya başlar.

Memeler büyür ve **adet görme (regl) dönemi** başlar.



# ERGENLİK VE KIZLAR

## FİZİKSEL VE CİNSEL DEĞİŞİMLER

**ADET GÖRME (REGL):** Her ay yumurtalıklardan biryumurtanın olgunlaşıp gebeliğe hazırlanması ve gebelik oluşana kadar bu yumurtalığın kan yoluyla dışarı atılmasıdır. Adet, 3-7 gün arasında sürebilir.

İki adet arasındaki süreye ise **ADET DÖNGÜSÜ** denir.

Adet döneminde kişisel hijyen için üretilmiş özel pedleri kullanarak kişisel temizliğinize özen göstermelisiniz çünkü kızlar bu dönemde vajinal yolla bulaşan hastalıklara karşı daha hassas olur.





# ERGENLİK VE KIZLAR

## SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Bu dönemde sosyal ilişkiler konusunda gençler artık sosyal bir grup kurmak ister veya var olan bir gruba dahil olmaya başlar. Aynı grupta yer alan gençler birbirlerini "sırdaş, kanka, kardeşim vb" sıfatlarla tanımlayarak birbirlerine yakın olmak isterler. Ancak yine aynı gruptaki arkadaşlarıyla sık sık çatışma yaşayabilirler.

# **ERGENLİK VE KIZLAR**

## **SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER**



**Bu dönemdeki gençler zaman zaman kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnız kalmak isteyebilirler, yüksek sesle müzik dinleyebilir veya arkadaşlarıyla eskiye oranla çok daha sık görüşmek isteyebilirler.**

**Ergenlik dönemindeki bu duygusal değişimler ebeveynle çatışmalara neden olabilmektedir.**

# ERGENLİK VE KIZLAR

## SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Ergenlik dönemi duygusal ve romantik ilişkilerin görünmeye başladığı bir dönemdir.

Karşı cins tarafından beğenilmek ve sevilme ihtiyacı ortaya çıkar.

Ayrıca duygularda çok hızlı değişimler yaşanabilir.

Bir gün çok neşeli olurken diğer gün içine kapanık bir ruh haline sahip olunabilir.

# ERGENLİK VE KIZLAR

## ZİHİNSEL VE DİĞER GELİŞİMLER



Ergenlik döneminde zihinsel gelişim çok hızlı olmaktadır.

Soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır. Çevresindeki herkesin kendini izlediğini düşünerek giyim ve kuşamına daha çok dikkat eder. Bazen kendini bir sahnede büyük bir kalabalığa şarkı söylerken hayal edebilir.

# ERGENLİK VE KIZLAR

## ZİHİNSEL VE DİĞER GELİŞİMLER



Zihinsel gelişimdeki bu artış aynı zamanda ilgilerinde değişmesine neden olmaktadır. Bunu en sık mesleki ilgilerin değişmesinde görebilmekteyiz. Bir gün "ben doktor olacağım" diyen bir genç bir kaç hafta sonra "ben astronot olacağım" diyebilmektedir. Bu ilgi ve isteklerdeki hızlı değişimler gençlerin zihinsel olarak sürekli bir değişim yaşamaları ve yeni bir kimlik kazanması neticesinde oluşmaktadır.

# ERGENLİK VE KIZLAR

## ZİHİNSEL VE DİĞER GELİŞİMLER



Ergenlik döneminde gençlerin en çok etkilendiği kişiler genellikle TV programlarındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir. Onlara benzemek, onlar gibi giyinmek, onlar gibi konuşmak için çaba harcayan gençler bu istekleri neticesinde sosyal medya üzerinden bazı gruplarla iletişime geçebilmektedir. Ama unutulmaması gerekir ki bu bilgiyi sadece uzmanlar bilmez, kötü niyetli kişilerde bilir ve size zarar vermek isteyebilirler.

**BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.**

**MUT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**

