

# ERGENLİK DÖNEMİ

Nesih ERDEM  
Psikolojik Danışman

Aylin BİROL  
Psikolojik Danışman



**Sevgili Öğrenciler;**

**İnsan yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Ergenlik**

**dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur.**

**Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde**

**gözlenebilen sürekli bir hızlı gelişimini kapsamaktadır. İçinde**

**bulduğunuz bu dönemin özellikleri konusunda daha sağlıklı**

**bilgilerinizin olması gerektiğini düşünüyoruz**



Bu sunu, biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda önemli değişiklikler yaşıadığınız ergenlik dönemi ile ilgili aklınıza takılabilecek çeşitli soruların hiç olmazsa bir kısmına yanıt bulmanızı sağlayacaktır.

Biliyoruz ki bu soruları sizlerle aynı konumda olan ve bu konuda yeterince bilgi sahibi olmayan arkadaşlarınızla-akranlarınızla paylaşıyor ve belki de eksik yanlış bilgiler alıyorsunuz ve abartılı beklentilere giriyorsunuz bu da sizleri korkutuyor.



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.

# ERGENLİK NEDİR?



**İçinde bulunduğunuz dönem  
olan ergenlik hızlı biyolojik,  
fizyolojik, zihinsel ve toplumsal  
gelişim sürecini içermektedir.**



## 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?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- Kendimi tanıyor muyum?



**YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM.**



Kızların erkeklere oranla ortalama iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle, gençlik dönemindeki yaş sınırlarında, cinsler arasında belirgin bir farklılık görülür. Kızlarda ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında başlar.

Genellikle 10-20 yaşları arasındaki evre ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ergenlik özelliklerinin başlamasında çevresel, kalıtsal ve ruhsal etmenler önemli roller oynamaktadır.

**Bu nedenle ilk ergenlik  
belirtilerinin görülmesinde  
çocuklar  
arasında 5-6 yıllık farklar olabilir.**



# ERGENLİKTE BÜYÜME GELİŞME VE OLGUNLAŞMA



- Büyüme bedenın fiziksel olarak irileşmesidir. İnsanın büyümesi yumurtanın döllenmesi ile başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder.
- Ergenlik döneminde fiziksel gelişim bütün gelişim dönemlerinin önünde ve çok hızlı bir biçimde kendini gösterir.
- Ergenlik döneminde boyda ve ağırlıkta belirgin artışlar olur.
- Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır.
- Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı ve şişmanlık sık görülen yakınmalardır..

Normal olarak büyüme ve gelişme birlikte olur. Ancak eş zamanlı olmayabilir, biri diğerinin önüne geçebilir. Kişinin bedensel büyümesi geri, zihinsel ve ruhsal gelişimi ise çok ileri olabilir. Bu durum çocukların kendi kimliklerini benimsemelerini, kendileriyle barışık olmalarını zorlaştırabilir..



# Ergenliğin herkesçe bilinen sakarlığı başlıca iki nedene bağlanabilir.

**İlk nedeni** ergenin hızla büyümesi ve uzamasının, kaslarının güdümlü çalışmasını aksatmasıdır. Daha önceki yıllarda kazanılan motor becerisi ve denge yeni kazanılan boyutlara uymaz.

**İkinci neden ise** ergenin utangaçlığıdır. Herkesin kendisini gözlediğini sanır. Deneyimsiz ve toy olduğunun bilincindedir. Bu da onun yanlışlar yapmasına, tökezlemesine, önüne arkasına bakmadan bir şeyleri devirmesine neden olur.

**Erken yada geç büyüme, az yada çok  
gelişkin olma, gençleri iyi  
yada kötü yapmaz yalnızca farklı kılar .  
Bu farklılık hem doğal, hem güzeldir.**



**Sevgili öğrenciler ,  
gelişmeniz  
arkadaşlarınıza göre  
gecikmiş olabilir. Bu  
eksiklik değildir ve  
bu sizde güvensizliğe  
neden olmamalıdır.**





**Ergenlik döneminin ilk yıllarında  
bedeninizdeki hızlı gelişmelere ayak  
uydurmanız zaman alabilir . Kendinizde ve  
arkadaşlarınızda  
gördüğünüz değişiklikleri merak edersiniz.  
Bedeninizdeki gelişme ve  
değişmeyi daha iyi anlayabilmek ve  
özümseyebilmek için de fırsat  
bulduğunuzda aynanın karşısına geçmeniz  
doğaldır.**

# ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM



Esas olarak bedensel değişimlerimizin başlangıcı ergenlikten önceki 1-2 yılı kapsayan erinlik sürecine denk gelmektedir. dolayısıyla önemli ölçüde yaşadınız.

Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda çok önemli değişimler olur. Bu değişimlerin yıllara yayılması, dolayısıyla sizlere özümseme olanağı yaratması rahatlatıcıdır.

**Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer.**

**Boy ve kilo artışında erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir. Bu uzama erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır.**



**Tüm ergenlik dönemi boyunca  
kızlar 18-23 cm erkekler ise  
25-30 cm uzar.**



# ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM



Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir.

Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir. Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler. Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür. Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Gerginlik azaldıkça ve genç dış görünümüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür.



# Ergenlik döneminde en sık rastlanan duygu biçimleri

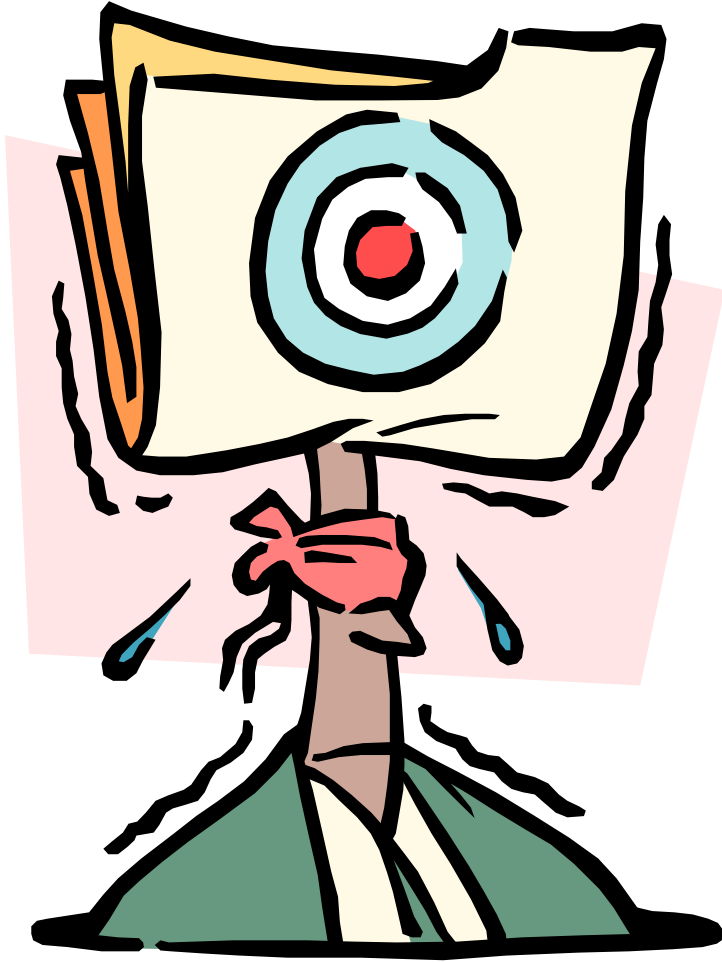




**Kendine Güven:** Bir sabah uyandığınızda birdenbire kendine güvenli biri olmazsınız. Tıpkı başka bir sabah uyandığınızda kendine güvenmeyen bir olamayacağınız gibi. Bu bir süreçtir.

Çocukluğunuzdan başlayabilir veya bu konuda başarılı adımlar atılmamış da olabilir. Önemli olan bugün ve bugünden sonra yapacaklarımız...

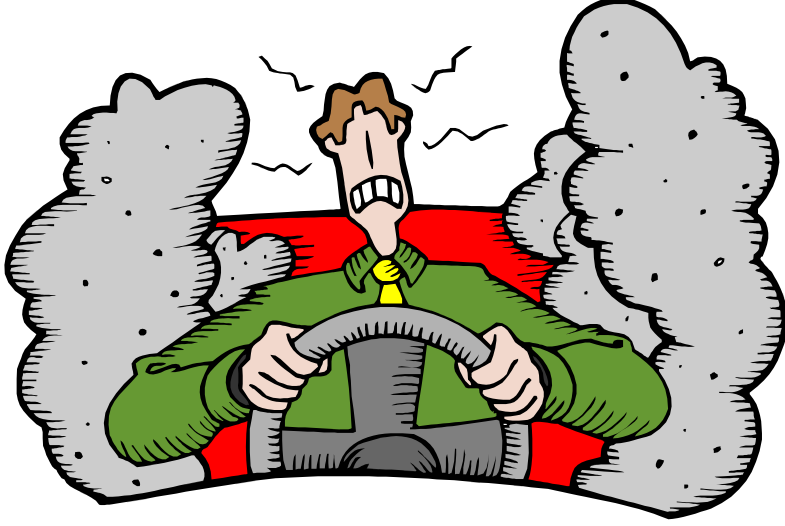




**Korku:** Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

**EndiŖe:** Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluŖan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŖenin en büyük karakteristiğidir. Cinsel olgunlukla birlikte, endiŖelerin de farklılık gösterdiğini dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle çeŖitli okul sorunları hakkında endiŖe duyarlar. DıŖ görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endiŖe yaratan diğerkonulardır.

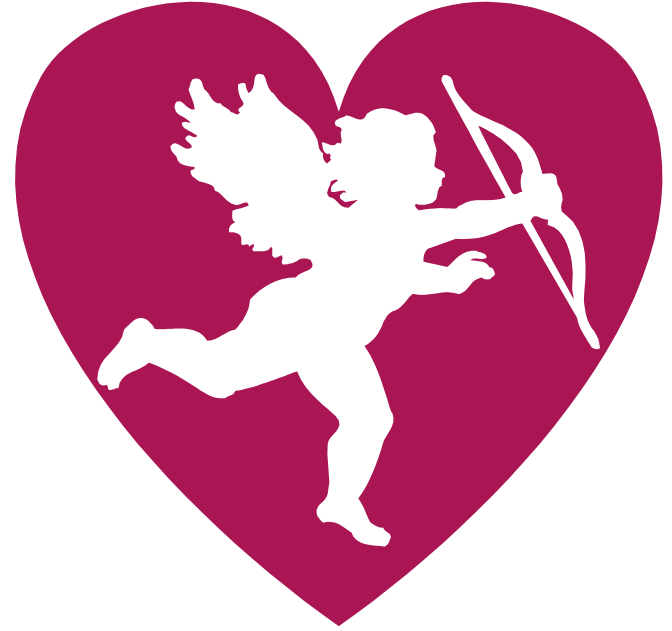




**Öfke:** Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkelenndiren konular şunlardır:

- Alay edildiğinde,
  - Gülünç düşürüldüğünde
  - Tenkit edildiğinde,
  - Azarlandığında
  - Haksız yere cezalandırıldığında
  - İnsanlar ona hükmetmeye başladığında
  - İşleri ters gittiğinde
  - özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından habersizce alındığında
- gençler öfkelenir.

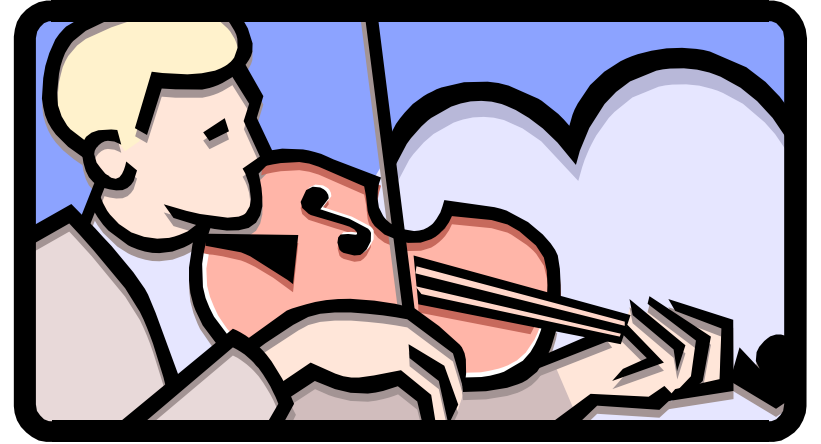
**Sevgi:** Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. **Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme** sıkça görülen olaylardır.



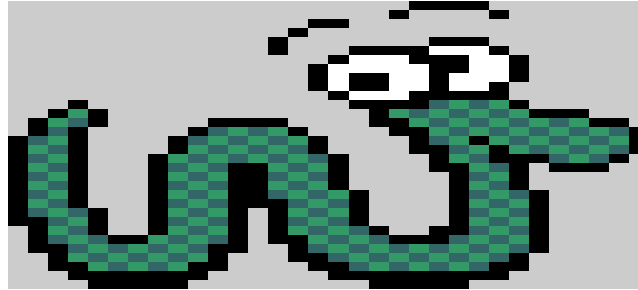


**Sorumluluk:** Bu kelimeyi çok fazla duymaktan belki de pek hoşlanmadığınız bir kelime haline almıştır. Kişinin bütünüyle sorumluluk duygusundan yoksun olabileceğini düşünmek zordur. Sorumluluk duygusu veya belli boyutlar da gelişmesi, farklılaşması söz konusu olabilen bir duygumuz olabilir ancak bu hiçbir şeye, hiç kimseye her şeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.

**Hüzün:** “Sevinçli olduğunuzda gözlerinizi yüreğinizin derinliklerine çevirirseniz, size sevinç veren şey uğruna bir zamanlar kederlenmiş olduğunuzu görürsünüz. Kederli olduğunuz zamanlarda da yine yüreğinizin derinliklerine bakın, o zaman gerçekte bir zamanlar sizi mutlu kılmış olan şeye ağlamakta olduğunuzu görürsünüz” Halil Cibran böyle ifade ediyor.



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



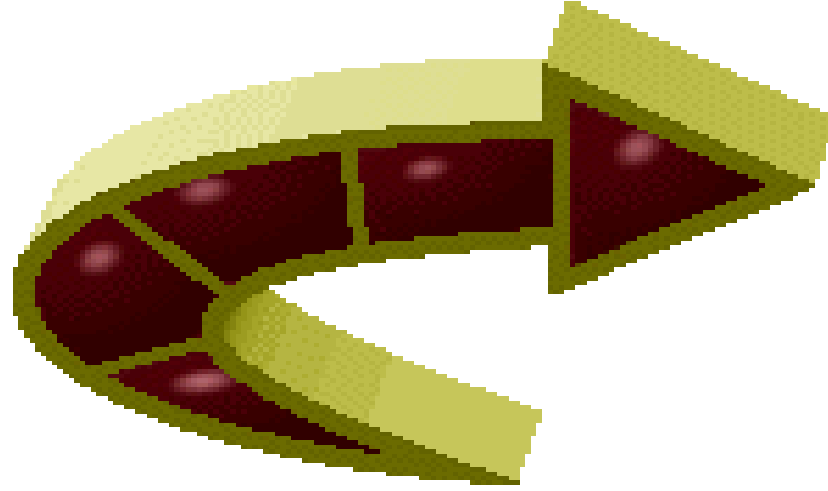


- Eğer arkadaşınıza "Hayır" dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?
- Yaptıklarının yanlış olduğunu düşündüğünüz birine "Hayır" diyerek ona ne yaptığını düşünme şansı veriyor olabilirsiniz.
- Teklifler, öneriler cevap hakkını ve sorumluluğunu bize verirler. "Evet" cevabını almak için soruluyor ise bu 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



- İletişiminizi kontrol edebilirsiniz.
- Yaşamımda nelere gerçekten "Evet" diyorum.
- Yaşamımda nelere gerçekten "Hayır" diyorum
- Verdiğim kararlarda kendimi ne kadar düşünüyorum.

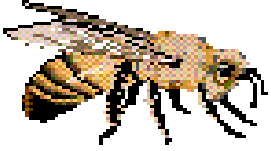
# ERGENLİĞİN TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



# Yalnızlık İsteği:

Bu dönemde genç küsme ve ani kırgınlıklar nedeniyle, arkadaşlarından ayrılma isteği duyabilir. Evdeki işlere karşı isteksiz davranır. Odasına kapanır kimseyi görmek istemez. Duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak ister. Bazı gençler, büyüyen ve değişen bedeniyle kendini kabul edemediği, beğenmediği bu nedenle üzüldüğü için de yalnızlığı seçerler.





# Çalışma İsteksizliği

**Bu dönemde genç okuluna ve derslerine karşı isteksiz davranır. Notlarında düşme olur. Bunun sebebi kendilerine yeterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar ve gereği gibi ders çalışmazlar. Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisini ders çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden de ders çalışmaya karşı isteksiz olurlar.**



# Disipline Karşı Direniş:

Yetişkinlerle olan çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya gelmektedir. Yasakları saçma, kendine tanınan hakları yetersiz bulur. Uyarıldığında 'bana karışamazsınız ben çocuk değilim' diyerek birden tepki gösterir. Ailedeki baskıdan çekinerek karşı gelemediği zaman küskün ve somurtkan bir tutuma girer. Yaş ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve hoşgörü artar.



# Çekingenlik

Kendine güven eksikliğinden, hata yapma kaygısından ileri gelir. Kendinden ve yeteneklerinden emin olmayan genç başkalarınınca beğenilmeme kaygısıyla aslında yapabileceği bir çok işten ve insanlardan uzak durabilir. Bu durum gencin girişimciliğini ve bir çok alandaki başarısını olumsuz yönde etkiler.

# Fazla Hayal Kurma

Zamanlarının önemli bir kısmını hayal kurma alır. Özellikle ders çalışırken hayal kurma isteği güçlü bir biçimde ortaya çıkar ve zaman kaybına neden olur. Kişilik arayışı içinde olan genç, gerçek dünyada ulaşamadığı isteklerine ve üstünlük arzusuna hayaller vasıtasıyla ulaşip mutlu olmaya çalışır.







# Duygululuğun Artması

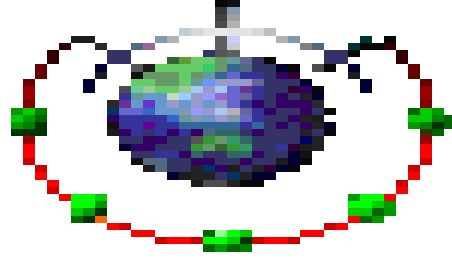
Karamsarlık, ufacık bir nedenle ağlamalar, alınganlık artan duygululuğun sonucu olmaktadır. Erkekler kızlara göre sinirlidirler. Kendilerinde olan huy değişikliği yetişkinlerce yüzüne söylendiğinde bu durum ergeni kimse tarafından sevilmiyor inancına götürür.

# BİLİŐSEL 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.

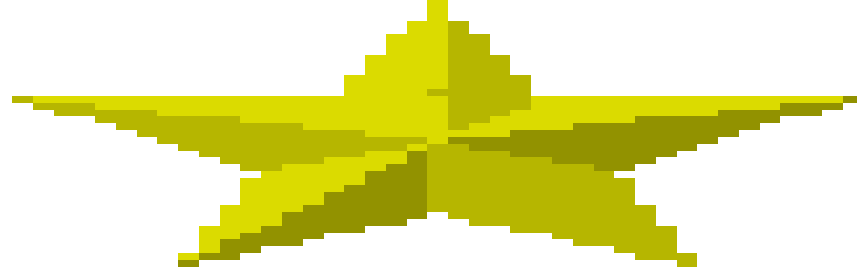
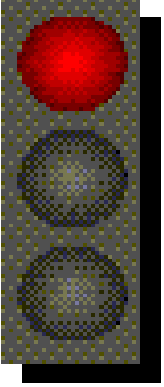




**Bu dönemde elbette kendinize özgü fikirler de geliştiriyorsunuz.**

**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.**



**Bu devrede, kontrol konusunun, özellikle aile ilişkilerini belirgin biçimde etkilediği görülmektedir. Bu devrede, kontrol, hem gençler hem de ana babalar açısından bir sorun olabilmektedir. Gençler özellikle kendileri ile ilgili konularda kontrolü ele geçirmeyi istemekte, ele geçirebildiklerinde de, nasıl kullanacakları konusunda güçlük çekebilmektedirler. Ana babalar ise kontrolü çocuklarına hangi alanlarda, hangi yaşlarda ve ne oranda bırakmaları gerektiği soruları ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar.**

# ERGENLIKTE ÖZBAKIM



**ERGENLİKTE SIVİLCE (AKNE):** Her on kişiden sekizinin yaşamının bir döneminde karşı karşıya kaldığı akne, yağ bezelerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır. Akne denince, deride görülen siyah noktalar, kırmızı kabartılar iltihaplı sivilceler ve kistler gibi

farklı görünümlü oluşumlar anlaşılır.. En sık 12-20 yaşları arasında görülür. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir.



## Aknenin nedeni nedir?

Aknenin oluşumunda çeşitli etkenler rol oynar. Bunlar arasında en önemlileri, yaşanan hormonal değişimler, çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler ve kalıtsal özelliklerdir. Diğer bir önemli etmen de kozmetik maddelerin hatalı kullanımınıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkkayıcı maddeler, yağ bezlerinin deriye açıldığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu artırabilir. Güneşin de akne oluşumunu arttırıcı etkisi olabilir.



## Deride Siyah Nokta Nedir?

Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre tabakasının kalınlaşması derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına neden olur.

Tıkaç bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek "siyah nokta" denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

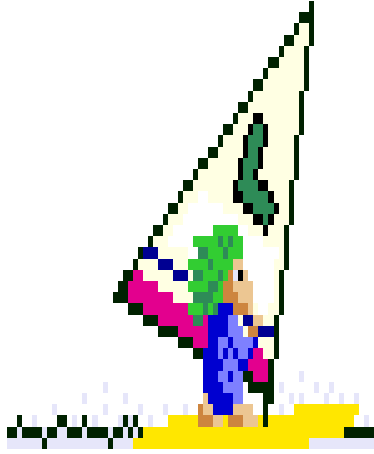


## Sivilceleri Sıkmak zararlı mıdır?

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.



# AKNE TEDAVİSİNDE NE YAPILMALIDIR?



- Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili nlem; iyi bir deri temizliğidir.
- Temizlik nlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır.
- Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak belirli besinlerin akneleri arttırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.
- Sivilcelere limon, pudra, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe de yol açabilir.



## Saçlarda kepeklenme nedir, nasıl önlenir?

Ergenliğin başlamasıyla deride yağ salgısı artar ve saçlarda da yağlanma ve kepeklenme görülebilir. En uygun saç yıkama sıklığı, bu dönemden itibaren, haftada 2-3 kezdir. Saç tipine uygun şampuanların yeterli olmadığı durumlarda kepeklenme için ilaç şampuanlar kullanılmalıdır.



# ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

- Ter ve yağ bezlerinin hızlı çalışması sebebiyle ergenler sık sık duş almaya ihtiyaç duyarlar.
- Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, 2 dakika kadar kuralına 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.
- Tüylene, vücutta meydana gelen kötü kokular ve vücut temizliğine özen göstermeleri önemlidir.
- Ergenlerin kendilerine özel temizlik malzemeleri olmalıdır.
- Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması uygun olur.

**Ergenlikte ayaküstü  
beslenme obeziteye  
yol açıyor**

