

KESKİN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Büyüyorum

ERGENLİK
KIZ ÖĞRENCİ

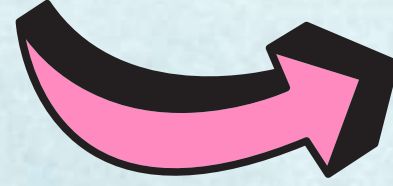


Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen Kerem Şerbetcioğlu

HAYATIMIZ



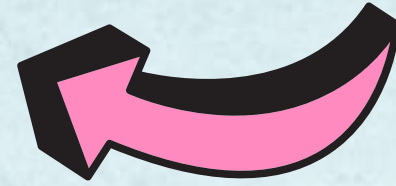
İnsanlar doğar
bebek olur ve
hayatı
öğrenmeye
başlar.



Büyür, çocuk
olur ve oyunlar
oynar.



Yetişkin olur
hayatın
keyfini ve
zorluklarını
yaşar



Ergen (genç)
olur, hayatı
ve kendini
tanır



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"



Ergenlik

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. 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.



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

Kızlar ergenliğe daha erken girerler.



Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.





•Ergenlik dönemi, genel olarak 10-21 yaşlar arasındaki dönem olmakla birlikte dönemin başlangıç ve tamamlanması kesin sınırlarla gösterilmez. Kişiler arasında ergenliğe geçiş ve tamamlanma da farklılık olabilir. Genel olarak kızlar erkeklerden 2 yıl önce bu döneme girerler. (Tabii her zaman böyle olmayabilir.)

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

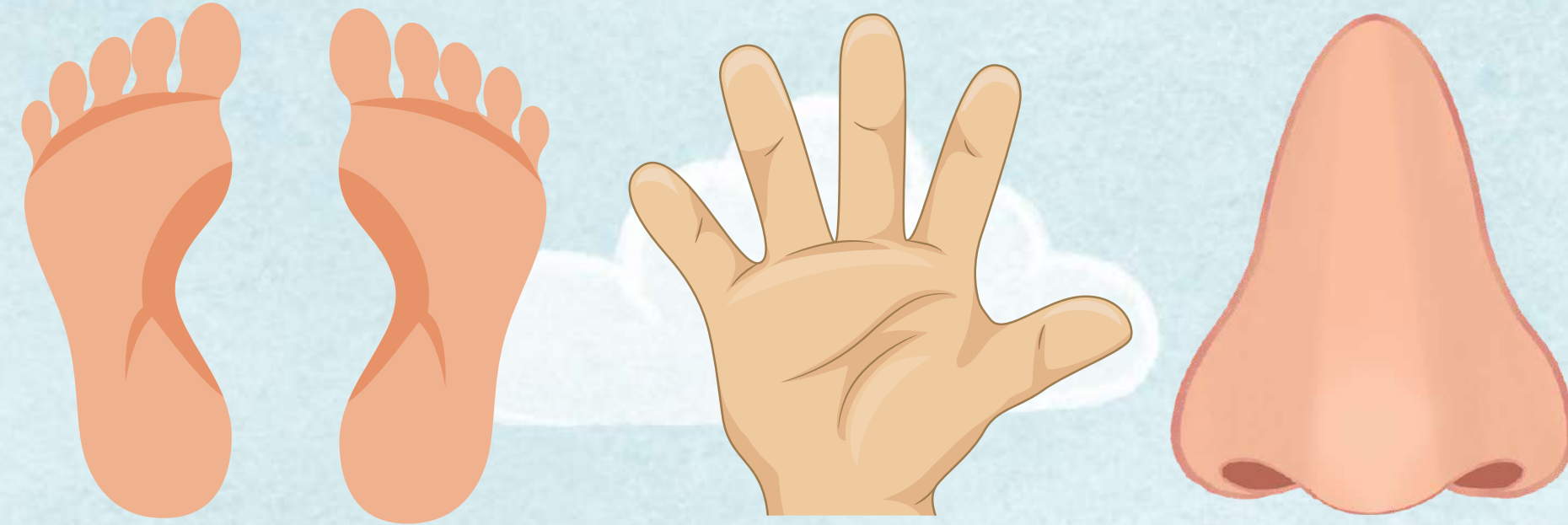
Ergenlik ve Kızlar



Fiziksel Değişimler

1) Ergenlik döneminde göze çarpan ilk şey boy uzama hızının artmasıdır. Kızlar, yılda ortalama 8 cm kadar uzayabilmektedir.

2) Dönemin belirgin özelliği hızlı bir büyüme ve gelişme görülmesidir. Eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha büyür. Yüzde çene ve burun büyür.



Hızlı büyüme ve uzama nedeniyle iştah artışı görülür. Aynı zamanda bu hızlı büyüme ve uzama, kasların uygun şekilde çalışmasını aksatır. Bedenin kontrol edilmesi zorlaşır. Bu nedenle farkında olmadan bir şeyleri kırıp dökebilirsiniz. Sakarlıklarınız artabilir.



3) Ses çocukluktaakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ses tonunuzu ayarlamakta güçlük çekebilirsiniz. Ses çatallaşır ve daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar. Sonunda ses tonu olgunlaşır.





4) Ergenlik döneminde vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezleri daha çok çalışır buna bağlı olarak deri ve saçlar çok çabuk yağlanmaya başlar. Yüzde ve vücudun çeşitli yerlerinde sivilceler çıkar. Bu sivilcelerin kendi kendine geçmesini beklemek gerekir. Sivilce ile oynanırsa yüzde iz kalabilir. Bilinmeyen ilaçlar kullanmamak gerekir çünkü cildiniz her zamankinden daha hassas bir yapıda olacaktır. Bir doktor gözetiminde ilaç kullanmanız en doğrusudur.

5)Ergenlik döneminde koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde kıllanmalar oluşur. Hem yağ bezlerinin daha çok çalışması hem de vücuttaki kıllanmanın artması, eskiye oranla daha çok terlemenize neden olabilir. Bu terleme eskiye göre daha çok koku yapar o yüzden ergenlik dönemindeki gençlerin daha sık yıkanması ve kişisel temizliğe önem vermesi gerekmektedir.

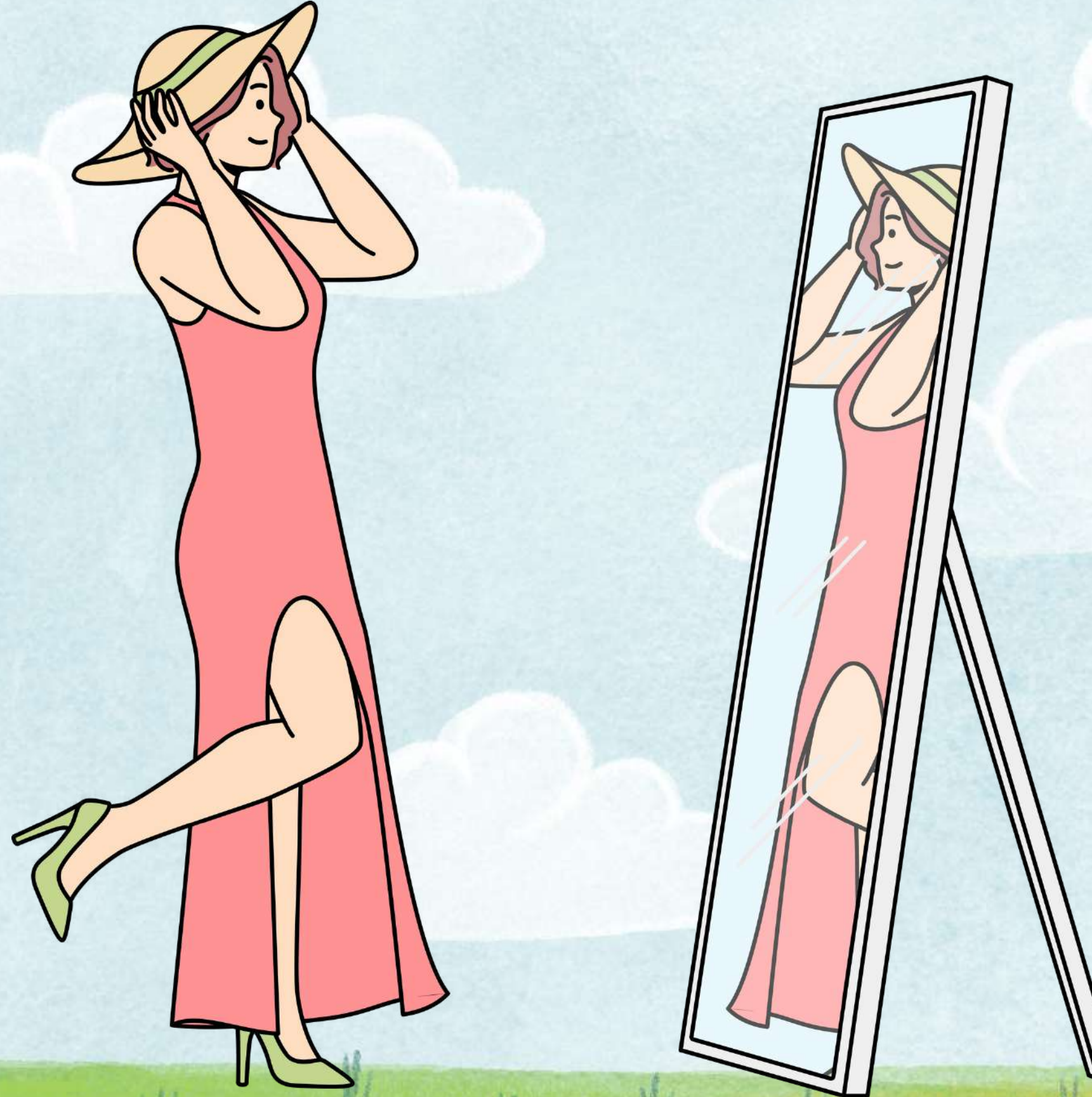


6) Ergenlik döneminde omuzlar daralmaya ve yuvarlaklaşmaya başlar.

Karın ve bacak bölgelerinde de yağ depolanmaya başlar.

Memeler belirginleşir, büyür. Bu durum ağrı yapabilir.

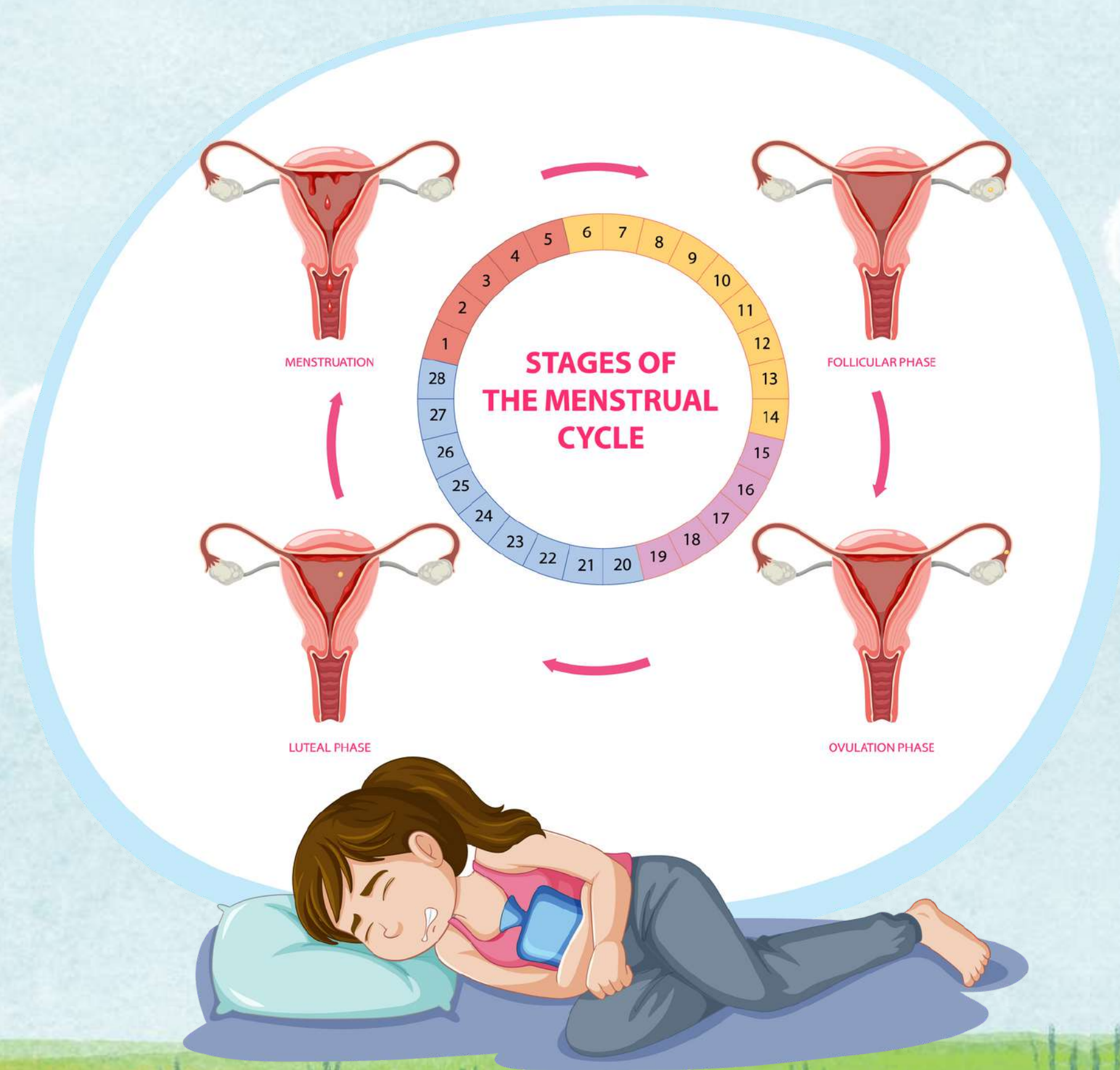
Kalça genişler ve bel daralır böylece vücut yapısı şekillenir.



Ergenlik döneminde fiziksel görünümle ilgili hassasiyet yüksektir



- 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!



7) Adet Görme (Regl): Her ay yumurtalıklardan bir yumurtanın 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.

İlk yıllarda bu kanama düzensizdir.

Bir süre sonra kanamalar düzene

(28-35 günde bir) girecektir.

Bu sırada hassas ve sinirli olabilirsiniz.

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.

Kullanılan her pedin 2-3 saat kadar süre

geçtikten sonra mutlaka değiştirilmesi

gereklidir!



Adet d6ngüsü sırasında, 6ncesinde ya da sonrasında aŖağıdaki yakınmalar g6r6lebilir:

- Kramplar
- Karında gaz birikmesi
- G6ğ6slerinizde duyarlılık ya da ŖiŖkinlik
- BaŖ ağrısı
- Kendini k6t6 hissetme ve huzursuzluk gibi ani duygusal deđiŖiklikler
- Depresyon



Ağrıya Karşı Ne Yapabilirsiniz?

- Egzersiz
- Ilık duş
- Ayaklara ve karın bölgesine sıcak su torbası
- Normal gündelik etkinliklere devam





Ergenlik döneminde vücudumuz 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir. Bu dönemde eskiye göre daha çok uyuyabiliriz, daha çok yemek yiyebiliriz, daha hareketli olabiliriz. Bu yüzden bu dönemde sağlıklı beslenmeliyiz. Biriken enerjiyi dışarı atmanın ve sağlıklı olmanın en etkili yolu düzenli spor yapmaktır. Düzenli spor yapmak aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da rahatlamamızı sağlarken sosyalleşme ihtiyacımızı da karşılayabilmektedir.

2) Sosyal Duygusal Değişimler

Ergenlik dönemi aynı zamanda yeni bir kimlik/kişilik oluşturma dönemidir. Bu kimlik oluşturma süreci ergenin toplumda yeni bir mevki kazanması aşamasıdır. Artık çocuk değil bir yetişkin olmaya başlayan kişi için yeni kurallar söz konusu olmaktadır.





Ergenlik döneminde daha önce belirtilen fiziksel değişiklikler yanında bir çok duygusal değişiklik olur. Başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerini daha fazla merak etmeye başlarsınız. Daha çok kabul görmek ve sevilme istersiniz. Yaşamınızın bu döneminde başkalarıyla olan ilişkileriniz değişmeye başlar. Bazıları daha önemli, bazıları önemsiz hale gelir. Ailenizden daha çok ayrı kalmaya ve kendi yaşitlarınızla birlikte olmaya başlarsınız. Yaşamınızı etkileyecek kararları kendiniz almaya başlarsınız.



Bu dönemde kendinizi zaman zaman yalnız hissedebilirsiniz. Yalnız kalmak isteyebilir, yüksek sesle müzik dinleyebilir veya arkadaşlarıyla eskiye oranla çok daha sık görüşmek isteyebilirsiniz. Ergenlik dönemindeki bu duygusal değişimler ebeveynle çatışmalara neden olabilmektedir. Bu dönem genç-ebeveyn çatışmasının en yoğun olduğu dönemdir. Anne ve baba için "beni hiç anlamıyorlar, beni sevmiyorlar, onlar cahil" cümleleri bu dönemde en sık söylenen ifadeler olabilmektedir.

Genç ve çocukluk arasındaki bu belirsiz dönemde anne ve babanızın da size nasıl davranacağına karar verememesi çok normal. Bu durum onlar için de zor! Zamanla sizin hareketleriniz de olgunlaşacak, aileniz de sizin büyüdüğünüzü kabul edecek ve bu şikayetleriniz bitecek. Unutmayın! Zaman geçtikçe aileniz de size nasıl davranılması gerektiğini keşfedecek.



Bu dönemde sosyal ilişkiler konusunda hem yalnız kalmak isteyen hem de arkadaşlarıyla daha sık görüşmek isteyen biri olabilirsin. Sosyal bir grup kurmak ister veya var olan bir gruba dahil olmaya başlayabilirsiniz. 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. .





Diğer arkadaşlarından farklı olduğunu düşünen ve bunu göstermek isteyen gençler ise daha marjinal ve risk içeren gruplara girmeye çalışabilmektedir. Bu durum tehlikeli sonuçlara yol açabilir. Bu yüzden arkadaşlarınızı seçerken, güvenilir, samimi, içten kişiler seçmeye özen gösterin, sadece o sırada yalnız kalmamak için mecburi arkadaşlıklar kurmayın. Size zarar verecek olan kişilerden uzak durun.

Hayır demeyi öğren!

Arkadaşların daha havalı görüldüğünü düşünerek sigara veya alkol kullanmaya özenebilirler. Dışlanmamak için veya ezik görünmemek için sende bu maddeleri kullanmak isteyebilirsin. Hayır! Sigara ve alkol kullanmak havalı değildir. Aynı zamanda çok tehlikeli maddelerdir. Size sadece hastalık ve ölüm getirir. Reddetmek eziklik değildir aksine cesaret gerektirir. Sakın bir kere deneyeyim bir şey olmaz deme çünkü tüm bağımlılar böyle başladı...



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 sosyal medyadaki kötü niyetli kişiler size zarar vermek isteyebilirler. Dahil olduğunuz gruplar konusunda mutlaka ebeveynlerinizi bilgilendirin.





Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.

Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra kendinizi çok sıkkın ve mutsuz hissedebilirsiniz.

Bu zıt duygular bu dönemde normaldir. Bu duygular karşısında telaşa kapılmamalıyız.

Başınıza bazen istemediğiniz, sıkıntılı, kendinizi kötü hissedebileceğiniz şeyler gelebilir. Bu okulda bir arkadaşınızın size zorbalık yapmasından tutunda aile içerisinde yaşadığınız sizi etkileyen bir üzücü olayda olabilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda size yardımcı olabileceğini düşündüğünüz güvenilir bir arkadaşınızdan, bir büyüğünüzden veya öğretmenlerinizden yardım isteyin. Yardım istemek güçsüzlük değildir.



Cinsellikle ilgili bir takım şeyleri merak edebilirsiniz, bunları merak etmek utanılacak bir durum değildir. Yalnız bu meraklarınızı gidermek için doğru bilgiler içermeyen, size doğru bilgiler vermeyecek kaynak ve kişilerden uzak durun. En ideali ebeveynlerinizden bu konularda yardım istemektir





Ergenlikte özgüven sorunları yaşamaman çok normal. Birkaç yıl sonra, şu anda kendine dert ettiğin bütün endişelerinin neredeyse hepsini tamamen unutacaksın. Muhtemelen çocukluğundaki mutlu oyunları arkadaşlarının gülümseyen yüzlerini anımsayacaksın.

- Değişimleri kabul et ve olağan karşıla.
- Yaşadığın şeylerin geçici olduğunu unutma.
- Anne-babanın ne kadar değerli olduğunu unutma.
- Arkadaşını iyi seç.
- Arkadaşının her zaman söylediği ve yaptığı doğru olmayabilir.
- Arkadaş grubunun içerisinde zararlı alışkanlıklara karşı hayır diyebilmeyi öğren.
- Gelecekte 'kim olacağın modelini' şimdi seçeceğini unutma.
- Gelecekte pişman olabileceğin davranışlardan uzak dur



Büyüme, bütün zorluklarına rağmen, keşfedilecek şeylerle dolu, keyifli, heyecanlı bir maceradır. Bu maceranın sana güzellikler getirmesi dileğiyle..

DİNLEDİĞİN İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

