

## “ARTIK ÇOCUK DEĞİLİM...”

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 bulunduğunuz bu dönemin özellikleri konusunda daha sağlıklı bilgilerinizin olması gerektiğini düşünüyoruz.

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.

### **Ergenlik Nedir?**

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?
- ✚ Aman Allah'ım kıllanıyorum. şimdi ne yapacağım?
- ✚ Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- ✚ Kendimi tanıyor muyum?

Yanıt: “Çünkü geliyorum.”

### **Ergenliğin Herkesçe Bilinen Sakarlığı Başlıca İki 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 ya da geç büyüme, az yada çok gelişkin olma, gençleri iyi ya da kötü yapmaz yalnızca farklı kılar. Bu farklılık hem doğal hem güzeldir. Gelişiminiz 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.

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.

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.

Ergenlik Çağındaki Kızlarda: Boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile, beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir. Kızlarda bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik, üreme organlarında gelişme ve adet görmenin başlamasıdır.

Ergenlik Çağındaki Erkeklerde: Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar. Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur. Üreme organları gelişir, sperm üretimi başlar. Erkeklerin de saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir. Bedensel değişimin önemli özelliklerinden biri bu değişikliklerin başlangıç- bitiş yaşının kişiden kişiye farklılık göstermesidir.

### **Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Duygu Biçimleri:**



**Kendine Güven:** Bir sabah uyandığınızda birdenbire kendine güvenli biri oluvermişsiniz. 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.

**Endiŕe:** Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluŕan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŕenin en büyük karakteristiğidir. Cinsel olgunlukla birlikte, endiŕelerin de farklılık gösterdiği dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle çeŕitli okul sorunları hakkında endiŕe duyarlar. Dıŕ görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endiŕe yaratan diğerkonulardır

**Öfke:** Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkeliendiren konular ŕunlardır: 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 âşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır.

**Sorumluluk:** Bu kelimeyi çok fazla duymaktan belki de pek hoşlanmadığımız bir kelime halini 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 ŕeye, hiç kimseye her ŕeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.