

Bu sayfayı, “Ergenlik Dönemi” ile ilgili sizlere önemli olduğunu düşündüğüm başlıklarda paylaşımda bulunmak için hazırladım. Aşağıda ergenlikle ilgili farklı konularda bilgiler ve linkler bulunuyor, bunları sırasıyla incellerseniz ergenlik döneminin birçok yönüyle ilgili bilgi ve farkındalığınızı arttırabilirsiniz.

Ergenlik dönemi biyolojik, fiziksel, psikolojik, sosyal, düşünsel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlikle ilgili bilgi sahibi olmak hem ailelerin hem de çocukların hayatını, yaşadıklarını anlamlandırmasını ve baş etmelerini kolaylaştırır.

Çocuklukla vedalaşıp yetişkin olmaya yaklaştığımız ergenlik dönemi, doğumdan sonra insan yaşamındaki çok sayıda değişimin yaşandığı yaş aralığıdır. Bu dönemde insan bedeni biyolojik olarak üreme yeterliliğini kazanır, soyut düşünme becerisindeki önemli ölçüde artışla beraber dünyaya ve sosyal konulara olan ilgi artar. Duygusal iniş çıkışlar, kafa karışıklığı, sık değişen fikirler, çocukluluğun kaybedilmesine dair hüznün, sık karşılaşılan durumlardır. Sosyal ilişkilerde aileden bağımsızlaşma, zaman zaman çevreden soyutlanma, arkadaş gruplarına ve yaşlılarına yönelme, daha çok yalnız kalmayı isteme ile de bu dönemde sık karşılaşırız.

Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl kadar daha erken girer. Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlarda farklılık gösterir. Erkeklerde boy uzaması daha fazla olur. Bu dönemde ağırlıkta da belirgin artış olur. Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır.

Aşağıdaki broşür, ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimlerle ilgili kısa bilgiler veriyor.

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/yayinlar/afis_brosur/Fiziksel_Byme_ve_Gelime.pdf

Ergenlik döneminde zihinsel kapasiteniz hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, seçim yapabilirsiniz. Ancak çok yönlü düşünme yeteneğinin eğitimle geliştirilebileceğini unutmayın!

Gençlik çağı insanın benliğini arama ve geliştirme dönemidir. Bu dönemde artık kendinize özgü fikirler geliştirirsiniz. Başlangıçta henüz çok yönlü

düşünemediğiniz için bunlara körü körüne bağlanırsınız. Bu denli savunduğunuz görüşünüzden kimi zaman çok kolay vazgeçebilirsiniz.

Bu dönemde sizler en acımasız eleştirmenler olursunuz. Sürekli değişime açık oluşunuzla, yenilikleri öğrenmek ve denemek çabası içine girersiniz. Soyut değerlendirmeler yapabilme yetisini kazanmaya başlamanız şimdiye kadar ilginizi çekmeyen konuları sizin için daha önemli hale getirir.

Aşağıdaki broşürde ergenlikte yaşanan ruhsal gelişim ile ilgili ayrıntıları inceleyebilirsiniz.

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/ya_yinlar/afis_brosur/Ruhsal_Geliim.pdf

Hayatımızda her dönemde olduğu gibi ergenlik dönemimde de beslenme ve fiziksel etkinlikler oldukça önemli. Kendinizi hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha iyi hissetmek için beslenme ile ilgili aşağıdaki linkten faydalanabilirsiniz.

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/ya_yinlar/afis_brosur/Beslenme_ve_Fiziksel_Akt_.pdf

Ergenlik dönemiyle beraber deride ter bezlerinde ve yağ bezlerinde salgılar artar. Bu bezlerin mikroplarla iltihaplanması sonucu deride sivilceler, kızartılar, kaşıntı, koku gibi değişiklikler olur. Saçlarda kepeklenme olabilir. Sivilce ve diğer şikâyetlerle hemen hemen her genç karşılaşabilir. Genel beden temizliği kurallarına uymakla şikâyetler azalır. Bedenimizi mümkünse her gün banyo yaparak temizlemeliyiz. Saçlar için saç tipine uygun bir şampuan kullanılabilir. Sivilceler için özel sabun ya da temizleyici kullanılmalıdır

Ağız ve diş sağlığı için yemeklerden sonra 2 dakika kadar dişler macun ile fırçalanmalıdır. Tırnaklar haftada en az 1 kez kesilmeli ve sık sık fırça ile yıkanmalıdır. Ayak sağlığı da önemlidir. Bu dönem de ayağı sıkı ayakkabılar giyilmemeli, rahat ve hava alabilen ayakkabılar giyilmelidir. Topuklu ayakkabılar bedenin duruşu için zorluk çıkarabilir. Çoraplar yün ya da pamuk olmalıdır. Kişisel hijyen ile ilgili aşağıdaki linki inceleyebilirsiniz.

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/ya_yinlar/afis_brosur/Kiisel_Hijyen.pdf

Adet döngüsü, sağlıklı her genç kızın yaşaması gereken bir gelişim özelliğidir. Doğal bir döngü olan adet dönemi -menustrel dönem- kız çocuklarının ergenlikle beraber sahip oldukları biyolojik işlevlerden biridir. Her kız çocuğu 9-16 yaşları arasında ilk kez adet kanaması yaşar (regl olur), sonrasında adet görme ortalama 28 günde bir tekrar eder. Adet dönemi ile ilgili daha detaylı bilgi almak isteyenler aşağıdaki linke tıklayabilir.

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/ya_yinlar/afis_brosur/Menstrel_Dnem.pdf

Ergenlik dönemi ile ilgili aklınıza takılanlarla, merak ettiklerinizle veya daha detaylı bilgi edinmek istediğiniz konularla ilgili rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Hakan Burçoęlu
Rehber Öğretmen