

T.C
SORGUN KAYMAKAMLIđI
SORGUN REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

ERGENLİK (Erkek Öğrencilere Yönelik)

SORGUN

2006

Hazırlayan: Zafer BAYRAKER

Sorgun Rehberlik Araştırma Merkezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölüm Başkanlığı tarafından
hazırlanmıştır.

ERGENLİK

İnsanoğlu hayatı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli dönemini oluşturur. Ergenlik yaşamınızın ve vücudunuzun çocukluktan erişkinliğe doğru değiştiği dönemdir. Ergenlik: biyolojik (bedensel), psikolojik (duygusal, zihinsel... vs) sosyal ve açıdan bir gelişme olgunlaşmanın görüldüğü kızlarda genellikle 11 yaş (birkaç sene önce ve sonra), erkeklerde ise genellikle 13 yaş (birkaç sene önce ve sonra) civarında başlayan ve her ikisinde de 20 yaş civarı biten çocukluktan erişkinliğe geçişin yaşandığı çok önemli dönemdir.

Ergenliğin başlama ve bitiş zamanlarında çevrenin, aileden gelen kalıtsal özelliklerin ve psikolojik etmenlerin etkisinden dolayı 5-6 yıllık kişisel farklılıklarla görülebilir. Ergenliğe girme yaşı, beslenme ve sağlık koşullarına, kültüre ve coğrafi bölgeye bağlı olarak değişebilmektedir. Bebeklik dışında başka hiçbir dönemde bu kadar hızlı bir gelişme ve büyüme olmamaktadır.

Gençler, uzun boylu olmak, bir an önce büyümek isterler. Ancak uzun boylu ya da gelişkin bir genç olmak kendinizi kabul ettirmenin tek koşulu değildir. Sağlık bir kişilik gelişimi, olumlu olduğu kadar olumsuz yönlerinizi de bilerek, bunlarla baş etmeye çalışmanızla başlayacaktır.

Sevgili öğrenciler!

Gelişmeniz arkadaşlarınıza göre gecikmiş olabilir. Bu bir eksiklik değildir ve sizde güvensizliğe neden olmamalıdır.

Büyüme ve gelişmedeki farklılıklar her çocuğu ve genci “biricik” diğer bir deyişle “kendine özgü” kılar. 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.

ERGENLİKTE BÜYÜME, GELİŞME VE OLGUNLAŞMA

Büyüme: En genel tanımıyla vücudun en, boy ve kilo yani fiziksel olarak gelişmesidir. Ergenlikte tabii ki sadece büyümeyiz aynı zamanda gelişiriz. **Gelişme:** Hormonlarımız, beynimiz, sinir sistemimiz bu değişime paralel olarak değişir ve gelişir ve bizi yetişkin yaşantısına hazır hale getirir. Diğer bir deyişle gelişiriz. **Olgunlaşma:** Kalıtsal olarak belirlenmiş hazıroluşluk ile ortaya çıkan bir süreçtir. Bir aylık bir bebeğin iskelet yapısı gelişmediği için oturamaması gibi, bir aylık bebeğe ne yapılırsa yapılsın oturmaz. İşte Kızlarda Âdet görme, erkeklerde gece boşalmaları ancak olgunlaşma sonucu olur. Bunlar kalıtsal bir sıra izler, ve her davranışın ortaya çıkacağı bir yaş vardır. Bunların ortaya çıkması için özel bir çabaya gerek yoktur. Büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu ergenlik döneminde beslenmeye elden geldiğince dikkat etmek, spor yapmak ve gerektiği kadar da dinlenmek,değişimi ve gelişimi olumlu yönde etkileyecek ve kolaylaştıracaktır.

Bazı erkek ergenler, daha geç büyümeye başlayabilirler. Bu bir sorun değildir.16 yaşa kadar büyüme başlayacaktır.

Ergenlik döneminin ilk yıllarında hızlı değişime ayak uydurmak biraz siz için zor olabilir. İskelet, kas ve sinir sistemindeki gelişmeye bağlı olarak uyum çekmekte zorluk çektiğiniz için bazen çevrenizdeki insanlar sizi sakar olarak nitelendirebilir. Bu sizin farkında olmayarak yaptığınız bir davranıştır.

ERGENLİK DÖNEMİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Ergenliğin ilk dönemini bazı bilim adamları Ön Ergenlik dönemi olarak nitelendirilir. Bu yıllarda büyüme hızı artar, özellikle kol ve bacak kemiklerinde dikkat çekici düzeyde

büyüme görülür. İç salgı bezlerinin salgıladığı hormonlar bedende ve duygusal yapıda önemli değişikliklere yol açar. Bu dönemde bazı gelişim özellikleri ortaya çıkar.

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

ERKEK ERGENLERDE DEĞİŞİM

Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer. Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir. Erkeklerde boy uzaması daha fazla olur. 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 Erkekler; boy uzar, kilo artar, ses kalınlaşır, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Kas gelişimi ile, beden hatları yeni biçimini kazanır. Saç ve derilerinde yağlanma artabilir. Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.

Erkeklerde, ergenlik dönemiyle birlikte, testestoren hormonu daha çok salgılanıp ve daha etkin hale gelmesiyle ergenliğe girilir. Erkeklerde bu döneme özgü görülen en önemli değişiklikler ise ses kalınlaşması, genital (bacak arası) ve koltuk altı bölgelerinin de kıllanma üreme organlarında gelişme ve ileride söz edeceğimiz gece boşalmalarıdır.

VÜCUDUNUZDA HANGİ DEĞİŞİMLER OLACAK?

Ergenlik dönemi boyunca vücudunuzda olacak bazı değişiklikler aşağıda anlatılmıştır.

Deri: Deri ergenlikle birlikte daha yağlı hale gelir ve daha çok terlediğinizi fark edersiniz, çünkü ter bezleri de büyümeye başlamıştır. Derinizi her gün temizlemeniz gereklidir. Derinizi temiz tutma çabalarına rağmen yine de yüzünüzde sivilceler olacaktır. Bu sivilceler akne olarak isimlendirilir ve ergenlik dönemindeki hormonların yükselmesine bağlı olduğundan normal kabul edilir. Bütün ergenlerde şu veya bu zamanda akne olacaktır. Ergenliğin sonuna doğru azalır akne kalmayacaktır. Bunun yanında koku ve ter ıslaklığını önlemek için deodorant veya ter etkisini azaltan spreylere kullanabilirsiniz.

Akneleriniz (Sivilce) için başkalarının tavsiye ettiği ve kullandığı ilaçları kullanmayınız. Hekim tavsiyesi olmadan tabî (Doğal) ilaçlar kullanmayınız. Vücudunuzun dışarı ile sık sık temas eden yerlerini temiz tutunuz. Eğer hekiminiz başka bir tedavi önermedi ise sabun kullanabilirsiniz.

Vücut şekliniz: Siz daha uzun olacaksınız ve omuzlarınız genişleyecektir. Ağırlığınız belirgin ölçüde artacaktır. Bir çok erkek çocuk meme uçlarında duyarlılık hisseder. Bu duyarlılık nedeniyle siz memelerinizin büyüdüğü kaygısına kapılabilirsiniz. Böyle olsa bile kaygıya kapılmanıza gerek yoktur, çünkü memelerdeki büyüme sizin yaşınızdaki erkek çocukların çoğunda olur fakat bu büyüme geçicidir. Bu konu sizi üzüyorsa çocuk hekiminizle konuşmanız iyi olacaktır.

Ergenliğe girince ilkönce ellerimiz büyümeye başlar, bazen bu değişime ayak uydurmakta güçlük çektiğimiz için ellerinizden küçük kazalar çıkabilir (hiçbir neden yokken elinizdeki bardağı düşürüp kırmak gibi...) çevremizdeki insanlar ise sizi sakar olmakla suçlayabilir. Ellerimizle birlikte kol ve bacaklarınızda hızlı bir şekilde büyür. Vücudunuzun geri kalan kısımları kol ve bacaklarındaki büyümeyi yakalayınca kadar kendinizi biraz biçimsiz (hantal) hissedebilirsiniz. Ergenlikle birlikte göğüs kafesiniz de hızla büyür bu hızlı büyüme bazen pek çok ergeninde hissettiği bir ağrıya neden olabilir, çoğu zaman kısa

aralıklarla bu ağrı daha çok erkek ergenlerde görülür. Eğer bu ağrının içi organlardan geldiğini hissederseniz hekime başvurunuz. Zira bu ağrı başka bir hastalığın belirtisi olabilir.

Ergenlik döneminde kaslarınız büyüyecek ve güçlenecektir. Onların daha hızlı güçlenmesi için özel bir çaba göstermenize gerek yoktur. Arkadaşlarınızın bazılarının vücut geliştirme aktivitelerine katılması sizi etkilememeli ve vücudunuz hazır olmadan bu tür yerlerden uzak durmalısınız. Vücut geliştirme sizi çok ilgilendiriyorsa en iyisi çocuk hekiminizle görüşmeniz ve sizin için uygunu olan zamanı birlikte belirlemenizdir.

Ses: Giderek daha boğuk bir sese sahip olacaksınız. Bu durum sesinizde çatallaşmaya yol açabilecektir. Siz büyüdükçe sesinizdeki çatallaşma duracak ve bir süre sonra normal bir sese sahip olacaksınız

Kıllanma: Genital bölgedeki (bacaklarınız arası) kıllanma ile birlikte koltuk altlarında ve bacakların üzerinde de kıllar görünecektir. Bir çok kişi bu kılları temizlemektedir (traş etmektedir.) Bu kişisel bir tercih olup, tıbbi bir nedeni yoktur. Aynı zamanda vücudun temizliği ve istenmeyen kokuların giderilmesi için yararlıdır. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlenmediğinde de enfeksiyonlara yol açabilir. Bu nedenle uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak giderilmelidir. Tıraş etmeye karar verirsiniz bol miktarda sabun, su ile temiz bir jilet kullanmalısınız. *En iyisi kendinize ait bir jilet veya elektrikli traş makinasının olmasıdır-bu araçları asla arkadaşlarınız veya ailenizden birisiyle paylaşmayınız.*

Penis: Ergenlikle birlikte penis ve testisleriniz büyür. Cinsiyet hormonları penisiniz daha sık dikleşmeye başlayacaktır. Penisteki dikleşme penisin sert ve gergin olması demektir ve bazen nedensiz penis dikleşmesi olabilir. Böyle olması normaldir. Penisinizin zamansız dikleşmesinden utanabilirsiniz ama unutmayın siz dikkat çekmedikçe bir çok kimse bunun farkında olmayacaktır. Erkek çocuklarının çoğu penis boyutlarıyla ilgilidir ve bazıları arkadaşlarının penis boyutlarıyla karşılaştırırlar. Penis boyutlarının “erkek olmak” veya cinsel fonksiyon için her şey demek olmadığını unutmamak önemlidir.

Ergenlik döneminde testisler sperm de üretmeye başlar. Böylece ereksiyon sonrasında “boşalma” olacak ve bu sırada ejakülasyon (meni) atılacaktır. Bu olay bazen uykuda olabilir ve siz sabah uyandıığınızda çamaşırlarınızın ıslandığını görebilirsiniz. Buna “gece boşalması” adı verilir. Bu durum normaldir ve siz büyüdükçe sıklığı azalacaktır. Gece boşalmaları sonunda pek çok genç banyo yapmaktadır.

ERGENLİKTE ÖZBAKIM

ERGENLİK SİVİLCESİ (AKNE)

Ergenlik döneminde daha sık görülen sivilcelere akne denir. Vücudumuz ergenliğe girmeden bizi ergenliğe hazırlar. Bu hazırlama sırasında yağ bezlerimiz daha önceki zamanlardan daha fazla yağ salgılar. Bu süreç ergenliğe girdiğimiz zamanlarda da birkaç yıl devam eder. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir. Her yüz kişiden sekseninde görülen bu durum, yağ bezlerinin 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.

Aknenin nedeni nedir?

Akne oluşumunda çeşitli etkenler rol oynar. Bunlar arasında en önemlileri; yaşanan hormonal (Ergenliği etkileyen hormonlar) değişimler, çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler, bazı alerji yapan besinler (kişiye göre değişebilir.) ve kalıtsal özelliklerdir.

Bir diğer önemli etken de, kozmetik maddelerin hatalı kullanımınıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkayıcı maddeler, yağ bezlerinin deriyi açtığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu artırabilir. Güneşin de akne oluşumunu artırıcı 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 sıkılmak 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. Sivilce zamanla olgunlaşacağı için kendiliğinden patlar yada kaybolur. Sivilcenin olgunlaşmasını beklemeyip sıkarsanız deride iz kalması olasılığı da artar.

Akne tedavisinde ne yapılmalıdır?

Aknenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili önlem; iyi bir deri temizliğidir. Yağlı derinin üzerinden yağlı tabakanın ve bakterilerin uzaklaştırılması anlamına gelen temizlik sırasında, deri ile aynı asitlik özelliğine sahip ürünler kullanılırsa daha az tahrişe yol açılır. Eğer hekim başka bir yöntem tavsiye etmediyse sabun yeterlidir. Bu amaçla kullanılacak daha pek çok temizlik ürünü bulunmaktadır.

Temizlik önlemleri dışındaki akne tedavi yöntemleri için ise hekime başvurulmalıdır. Aknenizin şiddeti ve yerleşim yerine göre tedavi seçenekleri değişecektir. Akne tedavisinin amacı, derinin görünümünü düzeltmek ve izler kalmasını engellemektir.

Besinlerin akne oluşumuna etkili olmadığı düşünülmektedir; ancak sizin için alerji yapıcı besinler var ise yada belirli besinlerin akneleri artırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.

Sivilcelere limon, pudra, alkol, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe de (bozulma, kalıcı izler...vs) yol açabilir. Bu yüzden bu tür maddeleri kullanmanın hiçbir faydası yoktur.

Arkadaşlarınızın ya da başkalarının önerileriyle kullanacağınız ilaçlar ve yöntemler de sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenlerle hekime danışmadan ilaç kullanmayınız.

Saçlarda kepeklenme nedir, nasıl önlenir?

Ergenliğin başlamasıyla deride yağlanma artar saçlarda kepeklenme görülebilir. Bu dönem için en uygun saç yıkama sıklığı, haftada 2-3 kezdir. Eğer saçlarınızda kepeklenme fazla ise bu sayı artabilir. Saç tipine uygun sabun yada şampuanın yeterli olmadığı durumlarda kepeklenme için hekimin tavsiye ettiği ilaçlı şampuanlar kullanılmalıdır.

Kepeklenmede önemli bir etkende yanlış jöle kullanımınıdır. Pek çok ergen jöleyi ya gereğinden fazla kullanmakta yada temizliğe dikkat etmemektedir. Bu her iki durumda aynı zamanda kıl diplerinin hava almasını engellediği için saçların dökülmesini hızlandırır. Eğer jöle kullanıyorsanız her gün saçlarınızı yıkayınız. Aksi durumda saçlarınız kirli görüldüğü için hoş bir görüntü oluşmamaktadır. Sizin için en önemlisi uygun ve kaliteli jöle

kullanımıdır. En doğrusu is hiç jöle kullanmamaktır. Çünkü bu tür ilaçlar doğal olmadığı için vücudunuzu tahriş edebilir.

ERGENLİKTE KİŞİSEL BAKIM

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez yemeklerden sonra, 3 dakika kadar macun ile kuralına uygun biçimde fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır. Bunun yanında yılda iki kez diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması nedeniyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir.

Ayak sağlığı da önemlidir. Ayakları sıkın sivri burunlu ayakkabılar giyilmesi ayak parmaklarının gelişimini olumsuz yönde etkilediği gibi tırnak batması diye tarif edilen rahatsızlığı de sağladığı için tavsiye edilmez. Ayak ve el tırnakların haftada en az bir kez kesilmesi uygun olur. Yüksek topuklu ayakkabılar bedeninin duruşu için zorluk çıkarabilir. Bu durum da büyüme ve gelişme çağında yanlış beden duruşunun yerleşmesine neden olabileceği gibi bel ağrılarına da yol açabilir. Çorapların da sentetik değil, yünlü ya da pamuklu olması tercih edilmelidir.

ERGENLİKTE BESLENME

Ergenlik döneminde kilonuz belirgin biçimde artar. Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olur. İşte bu aşamada aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. Aslında ergenlik döneminde bedeninizde yağlanma olması doğal bir gelişmedir.

Doğru beslenmeniz sağlıklı bir şekilde büyüyebilmenizi ve gelişmenizi sağlar. Dengeli ve bilinçli beslenme, kilo konusunda olduğu kadar, bu dönem gençlerince çok önemsenen "ergenlik sivilceleri" üzerinde de olumlu etki yapar. Sağlıklı beslenme, spor ve biraz da sabır bu sorunu çözecektir.

Ergenlikte, diyet kadar önemli olan diğer bir faktör ise spordur. Değerli gençler düzenli spor hem sizin kilo almanızı hem de sağlıklı bir vücuda kavuşmanızı sağlar.

Bu dönemde beslenmede nelere dikkat etmeliyiz?

Bu dönemde oluşturulan beslenme alışkanlığı tüm yaşam boyunca sürecek ve sonraki sağlığınızı da doğrudan etkileyecektir.

Bu yaşlardan başlayarak, aşırı tuzdan ve yağlı besinlerden uzak durun. Aç kalmayın, ama yalnızca tatlı ve unlu besinler de yemeyin.

Hamburger, ekmek arası besinler, patates kızartması, bisküvi ve çikolata çok az yararlı besin içerir ama kalorileri de yüksektir. Bunları az yiyin.

Okulda ayaküstü bir şeyler yerken de sağlığınızı koruyabilirsiniz. Bu tür ayaküstü beslenmede elma, portakal gibi meyveler, yumurta, çorbalar, yoğurt, ince kepekli ekmek arasında tavuklu, peynirli sandviçler yenebilir. Bu besinler hem bedeninizin sağlıklı büyümesini destekler hem de istemediğiniz kiloların oluşmasını engeller.

Meyveler de kek ve tatlılar kadar güzeldir. İçecek olarak da taze sıkılmış meyve suları, ayran, süt içilmesi yararlıdır. Kola ve gazoz yararlı olmadıkları gibi fazla şekerli olduklarından kilonuzun artmasına da neden olurlar.

Ayrıca kaliteli bir hayat için düzenli bir uykuda şarttır. Ergenlerin 7 saatten az uyumamaları gerekir.

Pek çok öğrenci okula yetişebilmek için kahvaltıyı ihmal etmektedir. Oysa günün en önemli öğünü kahvaltıdır. İyi bir kahvaltı sizin için günün daha güzel ve verimli geçmesini sağlar. Eğer güne kahvaltısız başlarsanız, aç kaldığınız için kan şekeriniz düşer, düşünme ve

algılama gücünüz azalır, bunlara bağlı olarak ders başarınız iş veriminiz düşer. Kahvaltıyı gün içinde harcamanız diğer öğünlere göre daha kolay ve hızlı olur.

Ergenlerin beden görünümü nedir?

Televizyon ve dergilerde ideal beden yapısına sahip gibi gösterilen kişi ya da sporculara benzemeyi isteyebilirsiniz. Oysa herkesin kendine özgü bir beden yapısı vardır. Bu beden yapısı doğal olarak o kişiye uyar ve yakışır. Siz de kendinize özgü yanlarınızı fark edin.

Saçlarınızın ve gözlerinizin rengi, boy uzunluğunuz başkalarından farklı olduğuna göre kilonuz da farklı olacaktır. Aşırı şişman ya da zayıf olmadıkça kendiniz gibi olmanız en idealidir. Bunu sağlayabilmek için, sevdiğiniz ya da koşullarınıza uygun bir sporu mutlaka yapın.

Ergenlik döneminde diyet yapılabilir mi?

Tabii ki yapılabilir, Ancak hekim yada uzman kişilerin tavsiyesi ile. Pek çok öğrenci, gazete, dergi ve internetten gördükleri diyet programlarına bakarak diyet yapmaya çalışır ancak bu çok sağlıklı bir yöntem değildir. Her bireyin bedeni kendine özgü bir yapı içindedir bu sebeple bedeninizin henüz gelişimini tamamlamadığını ve gerçek biçiminizin belirlenmediğini için diyet pek uygun olmayabilir. Eğer diyet yapmanız gerekiyorsa bir uzmanla görüşerek bu konuda bilgi alınız. Uzman sizin beden yapınıza uygun bir diyet programı hazırlayacaktır. Bilinçsiz yapılan bir diyet çoğu zaman umulan faydayı sağlamaz. Hatta zarar bile verebilir.

Yiyecekleri yavaşça, iyice çiğneyerek yemelisiniz. Beynimiz yediğimiz yemekten çok çiğneme sayımıza bakar. Bir lokmayı ne kadar çok çiğnerseniz o kadar az yemek yer ve çabuk doyma noktasına ulaşırız. Hızlı yemek yerseniz, doyma duygusu oluşana kadar daha fazla yiyeceğiniz için, hızlı yemek kilo almanıza neden olabilir.

Yine bu konuda yapılan temel yanlışlardan biride dört temel besin grubundan (Proteinler, karbonhidratlar, vitaminler ve) birinin ya da birkaçının terk edilmesidir. Bu yanlış gelişmekte olan ergen bünyesine zarar verebilir.

Kilonuzun fazla ya da az olduğunu düşünüyorsanız, boy ve kilo oranınızın uygunluğu konusunda merak ettikleriniz varsa hekimlere danışın. *Fazla kilo durumunda yapabileceğiniz bir diyetten daha iyisi, bedeninize uygun bir sporu yapmanız ve sağlıklı beslenmenizdir.*

ERGENLİK DÖNEMİNİN ZİHİNSEL, RUHSAL VE SOSYAL ÖZELLİKLERİ

Ergenlik döneminde, muhakeme (olaylar arasındaki neden sonuç ilişkisini anlayabilme) gücünüzde de hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, sonuca yönelik seçim yapabilirsiniz. Bu dönemde elbette kendimize özgü fikirler de geliştiriyorsunuz. Bu dönemdeki birey de aynı zamanda kişilik algılaması değiştiği için aile ve yakın çevredeki insanlara karşı olan tutumlarınız değişebilir. Ancak başlangıçta henüz çok yönlü düşünme yeteneğiniz oluşmadığı için, bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir ve ya kuvvetle savunduğunuz görüşünüzden kısa sürede vazgeçebilirsiniz. herkes ve her şey hakkında bazen peşin yargılara da varabilirsiniz. Kendinizi başkalarının yerine koyarak onun açısından duygu ve düşünceleri anlama ve paylaşmaya çalışırsanız “eş duyum” (empati) yeteneğiniz gelişecek, bu sizi bağınazlık ve tek yönlü düşünmekten kurtaracaktır. Çünkü çok yönlü düşünme yeteneği deneyimle, eğitim ve bilgiyle kazanılır ve zenginleşir. Bu değişime katkıda bulunmak için uygun kitaplar okumanız yerinde olacaktır.

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 sevmek istersiniz. Yaşamınızın bu döneminde başkalarıyla olan ilişkileriniz değişmeye başlar. Bazıları daha önemli, bazıları önemsiz hale gelir. Ailenizden daha çok ayrı kalmaya ve kendi yaşantılarınızla birlikte olmaya başlarsınız. Hayatınızı etkileyecek kararları kendiniz lamaya başlarsınız.

Bu dönemde pek çok gencin, büyüklerin önerilerini kendilerine yönelik aşırı karışmalar olarak algıladıkları görülmektedir. Ergenlerin büyükleriyle tartışmaları genellikle gündelik konularda olmaktadır. Eve erken gelmeme gibi... Bizim bu durumda gençlere tavsiyemiz birkaç saniye düşünüp öyle karar vermeleridir. Uzlaşmak medeni insanların en önemli vasıflarından biridir. Bu aynı zamanda büyümenin de bir işaretidir.

Ergenlik döneminde kendi bir an önce kararlarımızı vermek ve özgür olmak isteyebilirsiniz. Bu durumda aileniz sizi aceleci ve sabırsızlık olmakla itham edebilir. Tamamen bağımsız olmak eğitim ve deneyimle kazanılır. Bu nedenle bu dönemde öğretilerimize anne, babanıza kulak vermeniz yarar vardır. En güzeli evinize ve sevdiğinizinize bağlılığınızı sürdürerek BAĞIMSIZLIĞINIZI kazanmanızdır.

Sorunlar karşılıklı birbirini dinlemeyle, kırgınlığa düşmeden, hoşgörü ve yapıcı tartışmayla çözülebilir

Bazı durumlarda anne, baba ya da büyüklerinizle aranızda ciddi gerginliklerin oluşması da söz konusu olabilir. Çözüm için destek ihtiyacı duyulan bu gibi durumlarda, sorunlar büyümeden, bireyler örselenmeden ve kırıcı olmadan çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemek gerekir: psikologlar, öğretmenlerden yada okul Rehber öğretmenleri gibi (ERDEP PROJESİ ÖĞRENCİ KİTAPÇIĞINDAN YARARLANILMIŞTIR.)

Spor (basket, jimnastik...vs) , sosyal (panel, tartışma...vs) ve kültürel etkinlikler (halk oyunları, yarışmalar...vs); bireysel ve sosyal varlığınızın gelişmesine, kimliğinizin oluşmasına yardımcı olur.

Serbest zaman çalışmaları kimliğinizin oluşmasını sağladığı gibi aynı zamanda başka insanları tanımanıza, toplumla olan ilişkilerinizin gelişimine olumlu katkı sağlar. Ergenlik çağında okuyacağınız KİTAPLAR, hem toplumla olan ilişkilerinizin hem de kendinizin gelişimine katkı sağlayacaktır. *Bu yüzden her medeni bireyin ihtiyacı olan KİTAP OKUMAYA gençler daha çok önem vermelidir.*

Spor ise, bedeninizi tanıma ve işlevlerini geliştirme olanağı sağlar. Aynı zamanda kişisel, sosyal ve kültürel yönlerden gelişmenize yardımcı olur.

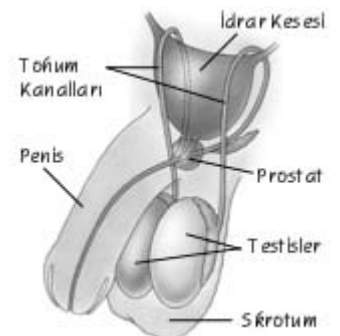
ERGENLİKTE CİNSELLİKLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Ergenlik Çağında pek çok genç, cinsel gelişimleri ile ilgili bazı sorunlar yaşayabilirler, bazı değişimleri sadece kendilerinde oluyormuş gibi algılayabilirler. Kaygılanmanıza gerek yok sizin yaşadığınız pek çok sorunu diğer arkadaşlarınızda yaşamaktadır.

Sevgili Gençler! bu dönemde cinsel gelişimle ilgili olarak sizlere yardımcı olabilecek kurumlardan biride Sorgun Rehberlik Araştırma Merkezidir.

ERKEK ÜREME ORGANLARI

- ☞ **Testisler:** Spermaların (Erkek üreme hücresi) üretildiği bir çift bezdir.
- ☞ **Skrotum** (Testis torbası): Testislerin dış etmenlerden korunduğu ve bulunduğu kısım.
- ☞ **Uretra:** İdrar kesesinden penise uzanır. Spermaların (erkek üreme hücresi) ve atık sıvınının penise taşınmasını sağlar.



- ☞ **Penis:** Erkeklerde, silindir şeklinde 13–17 cm. uzunluğunda bir organdır. İdrar kesesinden gelen atık, içindeki kanallardan geçerek dışarı atılır. Testisler de üretilen sperm de buradan geçerek dışarı atılır.
- ☞ **İdrar Torbası:** Böbreklerden gelen atık sıvının biriktirildiği yer.
- ☞ **Prostat Bezi:** Tohum sıvısının büyük bir kısmını salgılar. Çiftleşme sırasında prostatın kaslı yapısı, idrar kesesinden gelen kanalı kapatarak spermaların idrarla karışmasını önler.

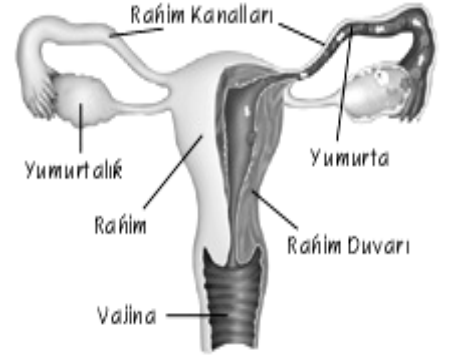
KADIN ÜREME ORGANLARI

Yumurtalık: Kasık boşluğunun her iki tarafında 2.5 cm. kadar boyunda, fasulye şeklinde bir bezdir. Ovaryumlar (yumurtalık), kadın üreme hücresinin meydana geldiği yerdir. Yumurtalıkta milyonlarca üreme hücre üretilir. Kadın üreme hücreleri erkek üreme hücresi ile rahim kanallarında karşılaşırsa döllenme olur (gebelik olur). Karşılaşma olmaz ise Adet kanamaları diye bilinen durum oluşur ki belli periyotla (yaklaşık 4 haftada bir) üreme hücrelerin dışarı atılmasıdır.

Rahim Kanalları: Yumurtalıktan döl yatağına kadar uzanır. Yumurtanın geçmesi için oluşmuş bir kanaldır. Kadın ve Erkek üreme hücreleri bu kanallarda karşılaşır.

Rahim (Uterus) Kadınlarda rektum ve idrar kesesinin arasında Armut şeklinde 9 cm. kadar uzunluğunda bir organdır. Rahim kanallarında döllenmiş hücre çoğala çoğala rahime iner. Rahim duvarlarına tutunan döllenmiş hücre gelişimini devam ettirir. Normal olarak rahim içi boşluğu kapalıdır. Fakat gebelik sırasında genişler.

Vajina (Hazne): Dış kısım ile iç kısmı bir birine bağlayan silindir biçiminde boru. Rahim ile dış ortam arasındaki bağlantıyı sağlayan kanal şeklinde esnek bir organdır. Cinsel birleşme bu bölgede olur, âdet kanaması bu kanal yoluyla atılır ve doğum sırasında bebek buradan geçerek dünyaya gelir.



Sevgili gençler! Cinsellikle ilgili temel bilgileri sokaktan ya da arkadaşlarınızdan öğrenemezsiniz. En doğru bilgileri Rehberlik servislerinden, öğretmenlerden ve “Ergenlik ve Gelişim” Kitaplarından öğrenebilirsiniz. Bunların dışındaki kaynaklar pek sağlıklı bilgi içermez.

Erkek ve kızların ortak olarak bilmesi gerekenler

Birçoğunuzun vücudunuz konusunda bir imajı geliştirir-çok uzun, kısa, ince vs. Çünkü ergenlikle birlikte birçok değişiklik olmuştur ve siz hem kendi vücudunuzda olanlara hem de başkalarındaki değişikliklere dikkat edersiniz. Unutmayın ki herkesin ergenliği birbirlerinden farklıdır. Sonra herkes birbirini yakalar, herkes yetişkin olur.

Erişkin olduğunuzda sağlıklı kalmanızı sağlayacak bir çok karar almak durumunda kalacaksınız. Doğru beslenme, egzersiz, yeteri kadar dinlenmeye ergenlik döneminde önem verilmelidir. Kendiniz ve verdiğiniz kararlar hakkında iyi şeyler düşünmeniz de önemlidir. Vücudunuza bakmayı, sıkı çalışmayı, sağlıklı kalmayı ve kendinizi sevmeyi öğrenmeniz gereklidir.

KAYNAKLAR:

Ergenlik Döneminde Değişim, Öğrenci Kitabı, T.C. M.E.B. Sağlık İşleri
Dairesi Başkanlığı

KULAKSIZOĞLU, Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi İSTANBUL, 2000

YAVUZER Haluk, Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi İSTANBUL, 1999

YÖRÜKOĞLU, Atalay: Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları İSTANBUL, 1998

Sorgunram
R.A.M.