

ERKEKLERDE ERGENLİK DÖNEMİ GENEL ÖZELLİKLERİ

**İBRAHİM ÖZAYDIN ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

ERGENLİĞİN TANIMI

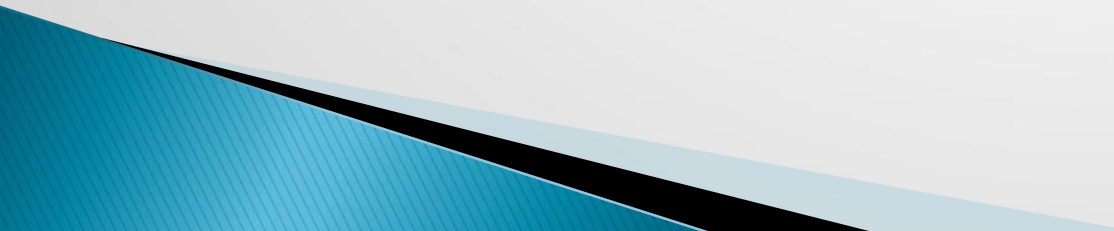
- ▶ Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir".
- ▶ Buluş (ön ergenlik) ergenliğin başlarındaki gelişme dönemidir.
- ▶ Ergenlik, bedenin büyümesinin sona ermesi ile biter.

ERGENLİĞİN TANIMI

ÇOCUKLAR SADECE BÜYÜRLER,
ERGENLER İSE HEM BÜYÜRLER
HEM DEĞİŞİRLER.

ERGENLİK;
İKİNCİ DOĞUM OLARAK DA
ADLANDIRILIR.

ERGENLİK
HER ÇOCUKTA
AYRI YAŞLARDA
BAŞLAYABİLİR!



İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır. Ve gerekli olgunluk düzeyine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir.

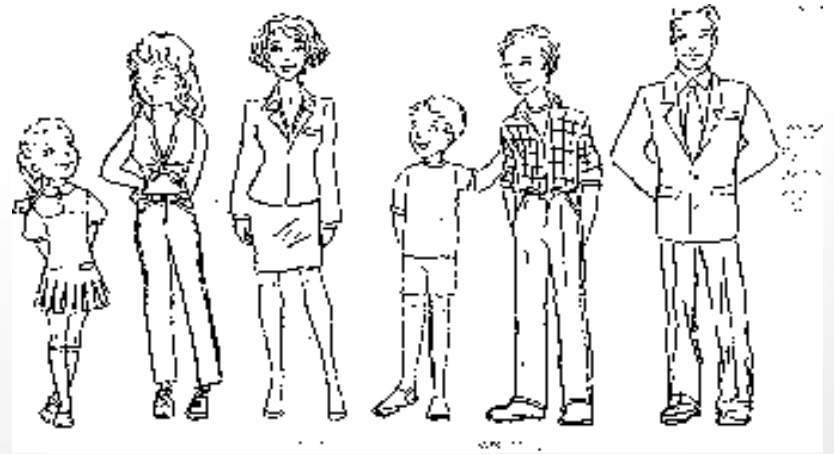


Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak erkeklerde 12-14 yaşları, kızlarda 10-12 yaşları arasında başlar.



DİKKAT!!!

*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.*



*Ergenler olarak yaşadığınız ya da yaşayacağınız
değişimler sizi erişkinliğe hazırlayan hoş gelişmelerdir ve
herkesçe yaşanır.*

Ergenlikteki fiziksel gelişme,
kız ve erkek çocuklarda aynı
zamanda ve aynı hızda olmaz.
Erkekler kızlara göre daha
geç ergenliğe girer.



ERGENLİK SÜRESİ

- ▶ ERGENLİK ; HEMEN HEMEN 10 YAŞINDA BAŞLAYIP 23 YAŞINA KADAR SÜREN BİR DÖNEMDİR.
- ▶ ERGENLİK BEDENİN BÜYÜMESİNİN SONA ERMESİYLE BİTER.

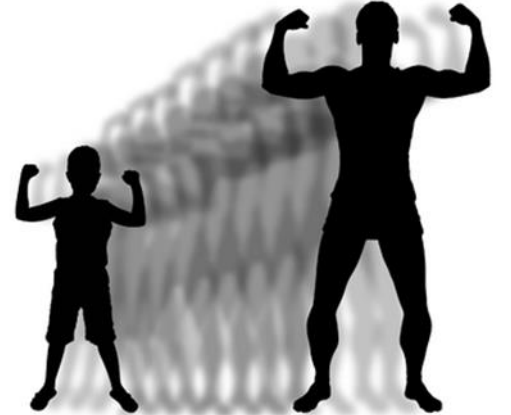
BÜYÜME

TÜM BEDENDE DEĞİŞİK HIZLA GERÇEKLEŞİR.

ÖNCE AYAKLAR VE ELLER BÜYÜR.

YÜZDE, BURUN VE ÇENE BÜYÜR.

OMUZLAR GENİŞLER.



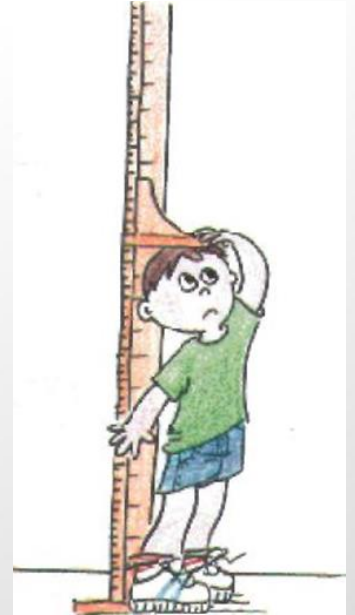
**BÜYÜME
ÖZELLİKLE 11-16 YAŞLARINDA
HIZLANIR.**

DAHA SONRA YAVAŞLAR.

**BÜYÜME 18-20 YAŞINA
KADAR SÜRER.**



- Ergenlik döneminde ergende iştah artışı görülür.
- Çünkü fiziksel değişimlerin gerçekleşebilmesi için vücudun enerji ihtiyacı artmıştır.



ERGENLERİN SAKARLIĞININ BAŞLICA NEDENİ :

**HIZLI BÜYÜME VE
UZAMA, KASLARIN
UYGUN ŞEKİLDE
ÇALIŞMASINI AKSATIR!**

- Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden bedenin kontrol edilmesi güçleşir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Erkek ve kız çocukların beden yapısındaki gelişmeler ayrı ayrı incelenir. Çünkü gelişim kız ve erkeklerde farklıdır.

Ergenlik Çağının Fiziksel Gelişimi

- ▶ Boy uzaması
- ▶ Kilo alma
- ▶ Kol ve bacak adalelerinde bir gelişme olur.
- ▶ Göğüs kafesi ve omuzlar genişler, vücut ve yüz erkeksi görünüm kazanır.
- ▶ Bıyık-sakal
- ▶ Ses değişmesi
- ▶ Yüzdeki sivilceler
- ▶ Vücutta kıllanma
- ▶ Ter bezlerinin çalışması
- ▶ Gırtlakta kıkırdaklaşma
- ▶ Göğüslerde düğümcüklenme
- ▶ Cinsel içerikli rüyalar

**Erkek çocukların
bedenindeki değişimler ise**

TESTOSTERON

hormonun etkisiyle ortaya çıkar.

Sesin kalınlaşması:

- Ses kalınlaşmaya başlar.
- Çünkü gırtlak ve ses telleri büyür.
- Bu dönemde ses tonunu ayarlamak zordur.
- Önce ses çatallaşır.
- Daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ses tonu da olgunlaşır.

Vücutta Tüylenme:

- ▶ Ergenlik döneminin değişikliklerden biri de, hipofiz bezinin salgıları ile başlayan koltuk altı ve üreme organı bölgesindeki tüylenmedir.



Ter bezlerinin çalışmasının artması:

- Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğerk bölgelerindeki ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır.



Üreme Organındaki Değişiklikler:

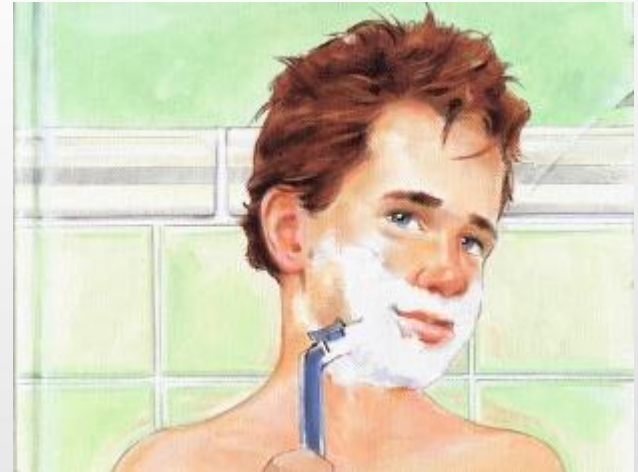
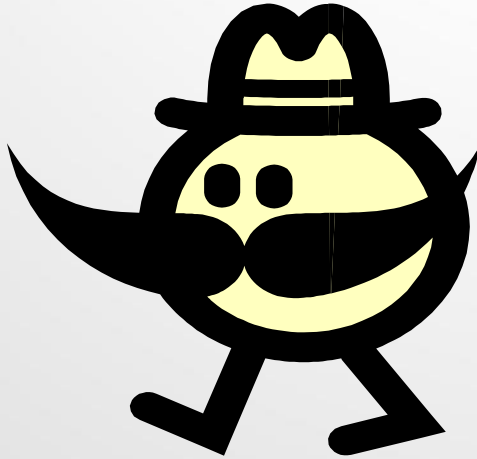
- ▶ Erkeklerin üreme organındaki değişiklik ortalama olarak 11-12 yaşlarında başlar.
- ▶ Bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri (testisleri) büyür, erkek üreme hücresi (sperm) üretilmeye başlanır.

Ergenlik Döneminde Görülen Cinsel Rüyalar:

- ▶ Erkek ergenler, artan cinsel hislerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görürler.
- ▶ Bu rüyalar esnasında bir sıvı (sperm) vücudun dışına atılır.
- ▶ Çünkü bedeninizin ürettiği spermeler belli bir düzeye gelince dışarı çıkmalıdır.

Yüzde bıyık ve sakalın çıkması:

- ▶ Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen belirgin bir değişiklik, bıyık ve sakalların çıkmasıdır.
- ▶ Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra sakallar görülmeye başlar.
- ▶ Sakal ve bıyıkların çıkmasında gençler arasında bireysel farklılıklara bağlı olarak değişiklikler olur.



Yüzdeki sivilcelerin artması:

- ◉ Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, bez kanallarını tıkar ve yüzde siyah noktalar oluşturur.
- ◉ Yağ birikimi de ergenlik sivilcelerini meydana getirir.

TEMİZLİK

- ▶ Ergenlik ve gençlik döneminde vücuttaki değişimler,ter ve yağ bezlerinin artan salgıları nedeniyle yeni temizlik davranışları edinmemizi gerektirir.Bu kokuların vücuttan uzaklaştırılması için sık yıkanmak gerekir.
- ▶ Saç temizliği
- ▶ Koltuk altı ve kasık bölgesi temizliği
- ▶ Ağız ve diş sağlığı
- ▶ Tırnak kesimi
- ▶ Ayak sağlığı ve uygun ayakkabılar

Erkeklerin Yaşı Göre Gelişimi

11-12 Yaş

- Testosteron hormonu etkisini göstermeye başlar.
- Daha hızlı büyürsünüz, omuzlarınız ve göğsünüz genişler.
- Kol ve bacak adalelerinde bir gelişme olur.
- Üreme organınız büyümeye başlar.
- Sesiniz kalınlaşır.



13-14 Yaş

- Üreme organı bölgesinde tüylenme olur.
- İlk cinsel rüya görülür.
- Sesinizdeki değişimler devam eder.

15-16 Yaş

- Cilt altı bezi yağ üretmeye başlar, yüzünüzde siyah noktalar ve sivilceler belirir.

BEDEN DEĞİŞİMİNE TEPKİLER



BEDENİNİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜ ERGEN İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR!



Ergenlik
döneminde
fiziksel
görünümle ilgili
hassasiyet
yüksektir.

UNUTMAYIN!

- ▶ 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!

SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİM

- Bir gruba dahil olma ve arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir.
- Duygular çok üst düzeyde yaşanmaya başlanır.



SOSYAL GELİŞİM

- ▶ Yeni sosyal çevrelere girme
- ▶ İletişime girmede çekinme
- ▶ Daha fazla arkadaş edinme isteği
- ▶ Popüler olma isteği
- ▶ Dış dünyayı takip eder duruma gelme
- ▶ Toplumsal konularla ilgilenme



Sosyal deęişim 2

- ▶ Kimlik arayışı içine girilir.
- ▶ Utangaçlık, çekingenlik ve kendine güvensizlik,
- ▶ Kızlarda erkeklere oranla daha erken gelişim,
- ▶ Karşı cinse ilgide artma,
- ▶ Kendinde ve başkalarında fiziksel görünüme önem verme,
- ▶ Duygulara hızlı değişim,
- ▶ Normal olmama ve beğenilmeme endişesi taşıma.



Duygusal Gelişim

- ▶ Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.



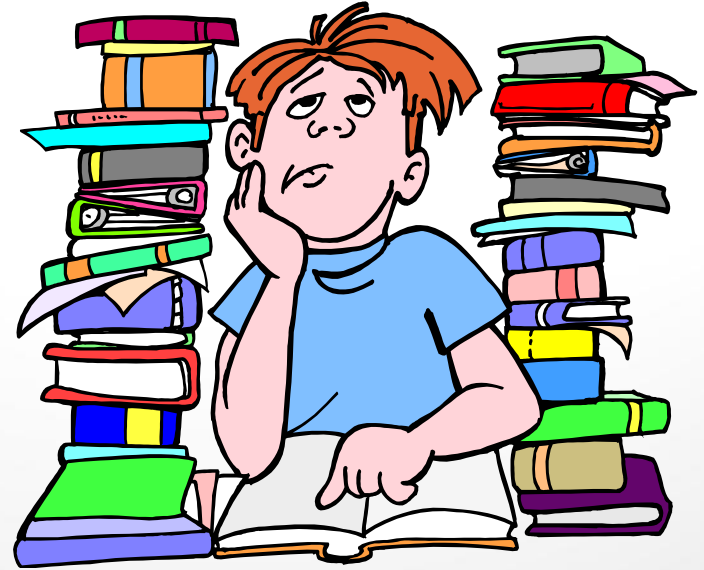


**“BANA
NELER
OLUYOR?”**

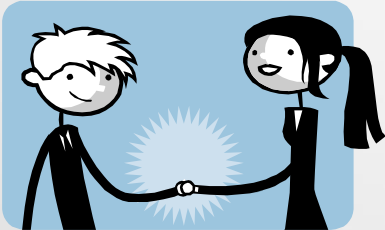


ERGENLİK DÖNEMİNİN DUYGUSAL TEPKİLERİ

- ▶ Duygulardaki ani değişimler
- ▶ Aşık Olma
- ▶ Mahcubiyet ve Çekingenlik
- ▶ Aşırı Hayal Kurma
- ▶ Tedirgin ve Huzursuz Olma
- ▶ Yalnız Kalma İsteği
- ▶ Çalışmaya Karşı İsteksizlik
- ▶ Çabuk Heyecanlanma



- ▶ Vücutlar değişirken yeni duygular da ortaya çıkmaktadır. Karşı cinsle ilgili farklı duygular hissetmeye başlanır.
- ▶ Erkekler veya kızlar birbirlerini, birdenbire, daha önce olmadığı kadar ilginç bulmaya başlar.



**DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL
ÇOCUĞU GİDER,
YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN,
GÜÇ BEĞENEN VE
ÇABUK TEPKİ
GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR**



DUYGULAR

HIZLA

İNİŞ ÇIKIŞ

GÖSTERİR



GENÇ BİR AN ÖNCE BÜYÜMEK İÇİN
SABIRSIZLANIR ANCAK ÇOCUKSU
DAVRANIŞLARDAN DA SIYRILAMAZ.



Benim duygularım normal mi?

- ▶ Ergenlik dönemi yoğun çelişki ve zıt duyguların yaşandığı bir dönemdir.
- ▶ Bir an çok keyifli iken, bir dakika sonra çok sıkkın ve mutsuz hissedilebilir.
- ▶ Bu zıt duygular bu dönemde normaldir.

Gayet normal !



BİLİŞSEL GELİŞİM

- ▶ İleri düzeyde düşünme yeteneği geliştirme
- ▶ Soyut düşünme yeteneği geliştirme(inanç,güven, maneviyat gibi gözle görülmeyen şeylerin düşünülmesi)



KISACA ERGENLİK

- ▶ Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini, toplumsallaşmasını sağlayan ruhsal, fiziksel ve sosyal olgunlaşma dönemidir.
- ▶ Ergenlik; daha fazla ilgi, saygı, olanak ve hassas bir dönemdir.
- ▶ Kişisel olarak başlangıç ve bitiş farklıdır.
- ▶ Sağlıklı her çocuğun yaşayacağı bir süreçtir.



İbrahim Özaydın Ortaokulu



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi



Sunumumuz Bitmiştir...



Teşekkürler...