ÇOCUĞUM ERGENLİĞE GİRİYOR

 ![C:\Users\kram\Desktop\ergenlik-sorunlari[1].jpg]()



**ŞEHIT KORAY AKOĞUZ ORTAOKULU REHBERLİK SERVISI**

**LOKMAN GÜNGÖR**

[Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim](http://notoku.com/ergenlik-doneminde-fiziksel-gelisim/)

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı çok önemli bir süreçtir. Çocuklar, ergenlik döneminin başlangıç yıllarında, yoğun bir fiziksel gelişim yaşarlar. Ergenliğin bu ilk yıllarına “erinlik” adı verilir. Erinlik, ergenlik döneminin ilk yıllarındaki gelişimin fiziksel boyutlarını betimler ve ergenliğe girmenin bir işareti olarak kabul edilir. Erinlik yıllarında çocuklar çok hızlı bir bedensel büyüme gerçekleştirir. Belirgin bir şekilde, boy uzunluğu ve ağırlıktaki artışlar, vücudun çeşitli yerlerinde tüylenmeler, büyüyen eller, iç salgı bezlerinin işleyişinde artışlar, üreme organlarında gelişmeler erinlikte karşılaşılan bazı değişmeler olarak gözlenebilir. Erinlik yıllarında, cinsel olgunlaşmaysa en dikkat çekici değişmelerden biridir.

****

**Bedensel Özelliklerin Gelişimi**

Erinlik yıllarında çocuklar, bedensel özellikleri açısından, çok hızlı ve ani bir bedensel büyüme gerçekleştirirler. Bu büyümenin gerçekleştiği erinlik yıllarının başlangıcını belirli bir yaşla göstermek güçtür. Bununla birlikte; genellikle kızların 10 - 11 yaşlarından ve erkeklerin 12 - 13 yaşlarından itibaren erinliğe girdikleri kabul edilir. Kızların erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken erinliğe girdikleri açıkça görülebilir. Böylece, erinlik yıllarında kızların bedensel değişmeleri, erkeklerden daha önce gerçekleşir. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, nasıl uyum problemleri ile karşılaşacağı, bunlarla nasıl başa çıkacağı, bu dönemden ne tür öğrenmelerle çıkacağı kişisel bir süreçtir. Bu kişisellik bireyin kalıtım yolu ile getirdiği mirasından, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerlerinden, ikilemden, beslenme alışkanlıklarından, vs. kaynaklanır.

**Ağırlık:** Erinlik yıllarında, kız ya da erkek çocuklar hızlı bir ağırlık artışı sergilerler. Kızların ağırlıkları erkeklerden daha önce artmaya başlar. Ancak, yaklaşık 14 yaşından itibaren, erkeklerin ağırlıklarının kızların ağırlıklarını geçmeye başladığı görülür. Erinlik yıllarında çocukların vücudunda yağ birikimi artar. Ağırlıktaki artış, beslenme gibi etkenlere bağlı olarak, bireysel farklılıklar gösterebilir.

**Boy Uzunluğu:** Erinlik yıllarında, çocukların boy uzunlukları çok hızlı bir şekilde artar. Kızların erinliğe daha erken girmeleri nedeniyle, kızların boy uzunluğu ağırlıktaki gibi erkeklerden daha önce artmaya başlar. Genellikle, erinlik süresince erkeklerin 7- 12 cm. ve kızların 6- 11 cm. arasında uzadıkları belirtilmektedir. Erinlik yıllarından sonra boyca uzama yavaşlar. Boy uzunluğundaki kararlılık ise kızlarda yaklaşık 18 yaş ve erkeklerde yaklaşık 20 yaş dolaylarında sağlanır. Boy uzunluğundaki artışta da, genetik ve çevresel faktörlerin etkisi belirleyici olmakta ve bu nedenle, bireyler arasında farklılıklar gözlenebilmektedir.

**Beden Oranı**: Erinlik süresince büyüme, bedenin tüm organlarında aynı hızda gerçekleşmez. Ellerde, kollarda, bacaklarda, ayaklarda ve yüz bölgesinde yer alan organlarda büyüme hızı farklıdır. *Eller, ayaklar ve burun daha hızlı büyür ve diğer organlara göre daha büyük gözükürler. Bunun sonucunda gençler, beden koordinasyonlarını sağlamakta güçlük çekerler, hareketlerinde geçici sakarlıklar ve becerisizlikler gözlenebilir.* Ayrıca, ergenlik yıllarında bedensel görünümde bir oransızlık ortaya çıkar. Bu oransızlık ergenlik döneminde büyümenin tamamlanmasıyla yetişkin düzeyine ulaşır.

**Vücut Sistemleri**: Erinlikte gerçekleşen hızlı fiziksel değişme ve gelişim sonucunda bedensel sistemler de büyür ve gelişir. Ergenliğin sonuna doğru bedensel sistemlerin büyümesi azalır ve yetişkin düzeyine ulaşır. Erinlikte bedensel büyümedeki artışla birlikte gençlerin kemik ve kas yapılarında dikkat çekici gelişmeler gerçekleşir. Erinlik döneminde kemiklerin boyu uzar, yapısı iyice sertleşir. Kas dokusu gelişimi de iyice artar.

Ergenlik dönemindeki bedensel değişme, erkek ve kızlar arasında farklılıklar meydana getirir. Kızlarda kalça genişler, memeler büyür, bel incelir. Cinsel organlar etrafında, koltuk altlarında kol ve bacaklarda kıllanmalar başlar; yüzde sivilceler çıkabilir. Cinsel organlarda büyüme ve gelişme de gözlenir. İlk âdet kanaması başlar. Âdet (regl) kanaması, üreme döneminde olan bir kadında ortalama 28 günde bir tekrarlanır. Bu dönemde kilo artışı gözlenir. Bu kilo artışı büyük ölçüde yağ kütlesindeki artıştan kaynaklanır. Erkeklerde ise boy 20 yaşına kadar uzar. Omuzlar genişler, bıyık ve sakallar çıkar, sperm üretimi başlar, cinsel bölgelerde, koltuk altlarında, kol ve bacaklarda kıllar çıkar; yüzde sivilceler oluşabilir, ses kalınlaşır.



**Ergenlikte Bireysel Farklılıklar**

Erinlik yıllarında ergenler, bedensel büyüme ve cinsel olgunlaşma açısında çok büyük farklılıklar gösterebilirler. Bazı ergenler yaşıtlarından daha önce erinliğe girme belirtileri göstererek ani, daha hızlı bir bedensel büyümeyle ikincil cinsiyet özellikleri kazanırlar. Bu ergenlerin fiziksel değişimi, “erken olgunlaşma” olarak nitelendirilir. Bazı ergenlerse yaşıtlarıyla aynı zaman diliminde erinliğe girme belirtileri gösteremeyerek, ani ve çok hızlı bir bedensel büyümeyle ikincil cinsiyet özellikleri kazanımını gerçekleştiremezler. Ancak, yaşıtlarından daha sonraki bir zamanda bu büyümeyi gerçekleştirebilirler. Bu ergenlerin fiziksel değişimiyse “geç olgunlaşma” olarak adlandırılır. Ergenlerin aynı yaşta olmalarına rağmen, yaşıtlarından bedensel olarak farklılaştıklarını görmeleri, onların kendilerine ilişkin olumsuz duygular geliştirmelerine yol açabilir. Erken olgunlaşan ergenler, hızla değişen ve gelişen bedenlerine kolayca uyum sağlamayabilirler. Geç olgunlaşan ergenlerse kendilerinin hiç büyümeyeceği gibi bir algı geliştirerek, bunun sıkıntısını, korkusunu ve endişesini yaşarlar. Dolayısıyla, büyüme ve cinsiyet özelliklerinin olgunlaşması açısından akran gruplarından farklılaşma, ergenler için güçlükler yaratmakta, onların, çevresindeki yetişkinler ve akranlarıyla ilişkilerini etkileyebilmektedir.

Ergenlik dönemi, fiziksel değişmeler kadar bilişsel ve sosyal değişmeleri de içerir. Bu dönem içerisinde ergenler, gelişen bedensel özelliklerini kabul ederek, bedenlerine uyum sağlamaya çalışırlar. Kendi bedensel özelliklerine ve görünüşüne ilişkin duygu ve düşünceler geliştirirler. Böylece, kendi beden yapılarına ilişkin beden imgesi oluştururlar. Ancak, ergenlik döneminde bazı ergenler bedensel görünüşlerine ilişkin olumsuz bir algı geliştirebilirler. Ergenlerin bir kısmı genellikle yüzlerinin ve bedenlerinin biçimine ilişkin sıkıntılar yaşarlar. Bazıları yüzündeki sivilcelerinin, gözlüklerinin, düzensiz dişlerinin, burnunun, saçının ve yüzünün biçiminin onların dış görünüşlerini bozduğunu düşünürler. Bunun gibi daha pek çok sebep, ergenin kendi bedenini algılayış biçimini olumsuz yönde etkileyerek sürekli zihnini meşgul edebilir.

Çünkü ergenler, çevreleri tarafından sürekli dış görünüşlerinin takip edildiği; bedensel değişmelerinin değerlendirildiği, giyimlerinin, makyajlarının, saç şekillerinin kendilerine uygunluğunun dikkate alındığı gibi, benmerkezci düşünceler geliştirebilmektedirler. Bu nedenle, çoğu ergen dış görünüşe önem verir. Çoğunlukla dış görünüşlerini toplumda popüler olan kişilerin, televizyon ve dergilerde gördükleri modellerin tarzlarına benzetmeye çalışırlar. Akran grupları arasında geçerli ve kabul gören tarzda dış görünüşlerini oluştururlar. Böylece, çevreleri ve akranları tarafından ilgi görecekleri, değer verilecekleri ve kabul görecekleri gibi gerçekçi olmayan bir algı geliştirebilirler. Bu algıyı içeren benmerkezci düşünce ergenliğe özgü bir düşünce tarzı olup, ergenlik sonundan itibaren etkisini kaybeder ve ergen, bedensel özelliklerini olduğu gibi benimser duruma gelir.