

ERGENLİKTE NELER OLUR?

- Kızlarda ergenlik göğüslerin büyümesi ile başlar.
- Kalçalar genişler, bel daralır.
- Karın ve bacak bölgelerinde de yağ depolanmaya başlar.
- Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür.
- Vücutta tüylenme başlar.
- Ter bezlerinin çalışmasının artar.
- Yüzdeki sivilcelerin çıkar.
- Adet görmeye başlanır.

Geleceğe yönelik düşünceler artmaya başlar. Soyut kavramlar anlamaya başlanır. Olayların arkasındaki gerçek nedenler görülmeye başlanır. Hiçbir olumsuzluğun başına gelmeyeceğini düşünür. Çevresindeki kişiler tarafından izlendiğini düşünür.

Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak kızlarda 9-12, erkeklerde 11-14 yaşları arasında başlar.

Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Kızlar ergenliğe daha erken girerler.

Gençlik çağı insanın benliğini arama ve geliştirme dönemidir. Bu dönemde birey kendine özgü fikirler geliştirir. Başlangıçta henüz çok yönlü düşünemediği için bunlara körü körüne bağlanabilir. Bu denli savunduğu görüşünden çok kolay vazgeçebilir. Soyut düşünme becerisi gelişir. .

Ergenlik öncesi ergende iştah artışı görülür. Çünkü bu dönemde boy hızla uzar ve bu durum enerji gerektirir.

- Boy uzar. Kas ve kemikler büyür.
- Göğüs kafesi ve omuzlar genişler.
- Kiloda artış olur. Ses kalınlaşır.
- Gırtlakta kıkırdaklaşma olur.
- Sakal ve bıyık çıkar. Vücutta kıllanmalar olur.
- Saç ve deride yağlanmalar artar.
- Sivilceler oluşur.
- Terlemeler artar.
- Tüm ergenlik dönemi boyunca erkekler 25-30 cm uzar.
- Artan cinsel istekilerin sonucu cinsel kaynaklı rüyalar görülür. Bu rüyalar esnasında üretilen fazla spermiler boşalma sonucu vücudun dışına atılır.