

# Ergenlikte; Kişisel Temizlik, Sosyal ilişkiler ve Sosyal medya kullanımı (Kızlar)



# Konu Başlıkları

1-Ergenlikte yaşanan bazı değişimler ve Kişisel Temizlik

2- Duygusal Değişimler

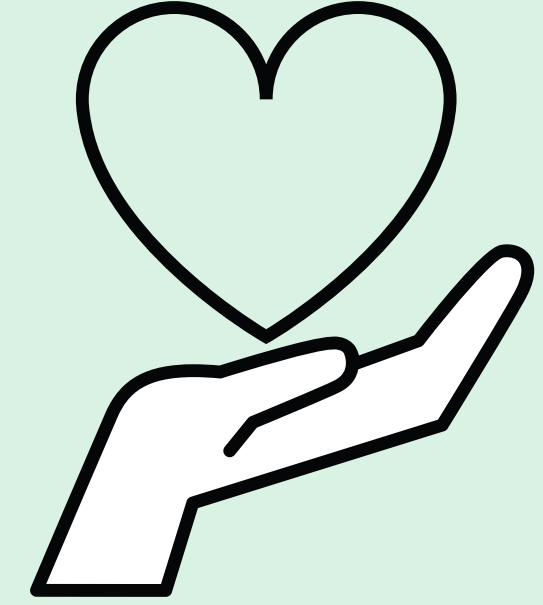
3-Cinsel Gelişim

4-Sosyal ilişkiler, arkadaşlık, flört davranışları ve riskler

5-internet, Sosyal medya kullanımı ve riskler

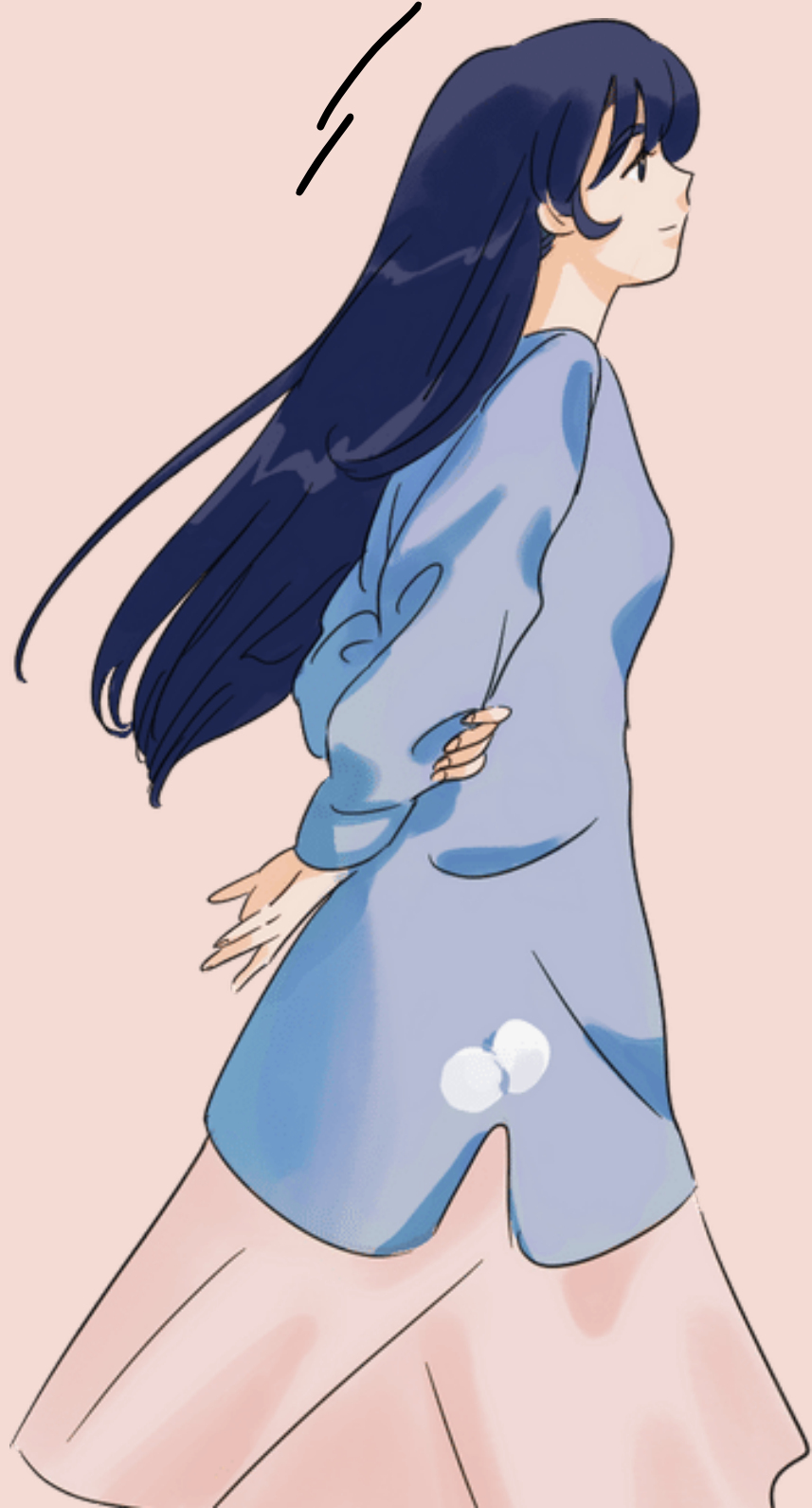


1- ERGENLİKTE YAŞANAN  
BAZI DEĞİŞİMLER  
VE  
KİŞİSEL TEMİZLİK



Kızlarda ergenlik döneminde birçok fiziksel değişim meydana gelir ve bu değişimler genellikle kız çocuğunun bir kadına dönüşmesinde ön adım olarak görülebilir.





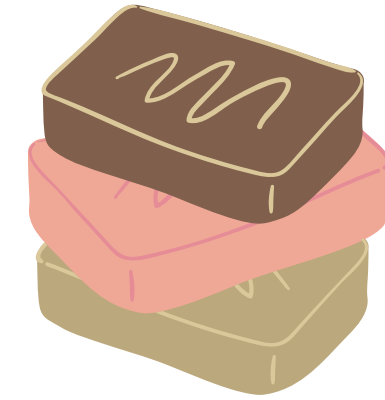
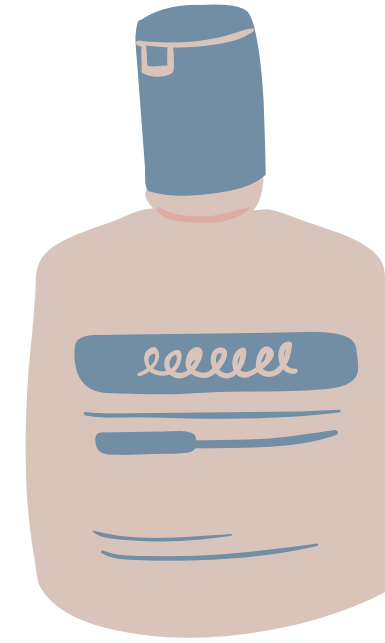
- Kızlarda ergenlik dönemi göğüs, kalça vb. belirginleşmeye başlaması
- Omuzların yuvarlaklaşması
- Kılınma, tüylenme
- Akıntı
- Adet dönemi
- Duygusal değişimler

Bu gelişim bazı kızlarda daha erken bazılarında daha geç olabilir, bu durum kişiden kişiye değişir son derece normaldir endişe edecek bir şey yoktur.



# 1-Kişisel Temizlik/ Genital Temizlik ve Kıl,tüy temizliği

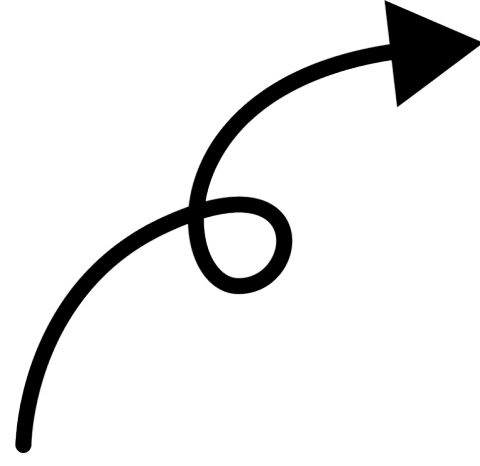
Her zaman olduğu gibi ergenlikte de kişisel temizlik son derece önemlidir. Fakat hızlı değişim, gelişimden utanma vb. nedenlerle ergenlik döneminde bu konularda bilgisiz kalınabilmektedir.



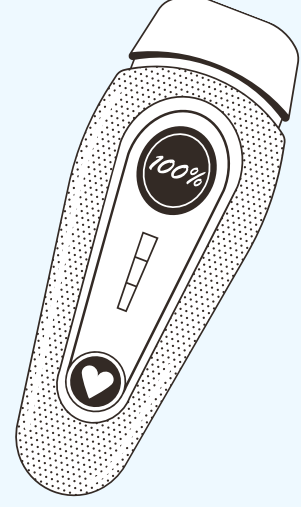
- İlk olarak Genital bölge temizliğinde genital bölge her zaman kuru olmalıdır. Tuvalet sonrası, tuvalet kağıtları kullanılabilir.
- Genital temizlik önden arkaya doğru yapılmalıdır.
- Pamuklu iç çamaşırları kullanılmalı.
- İç çamaşırları sık değiştirilmeli.



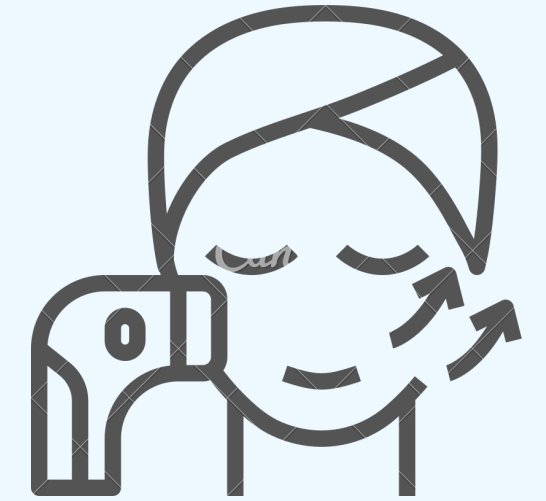
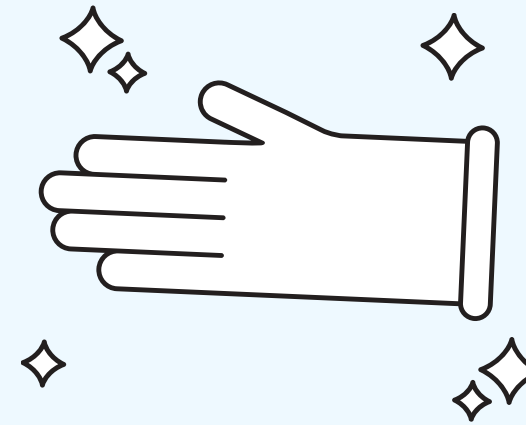
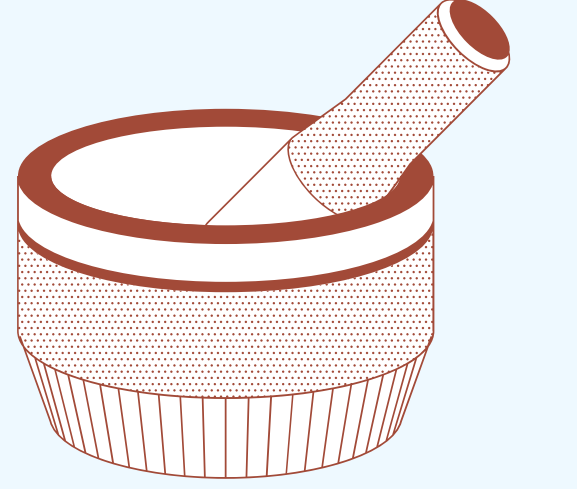




Gün içinde her gün gelen beyaz akıntı için iç çamaşırına kalın bir peçete (rulo peçete gibi) ya da pamuklu bez konulabilir. Günlük ped kullanmak bazı hekimler tarafından tavsiye edilmemektedir.

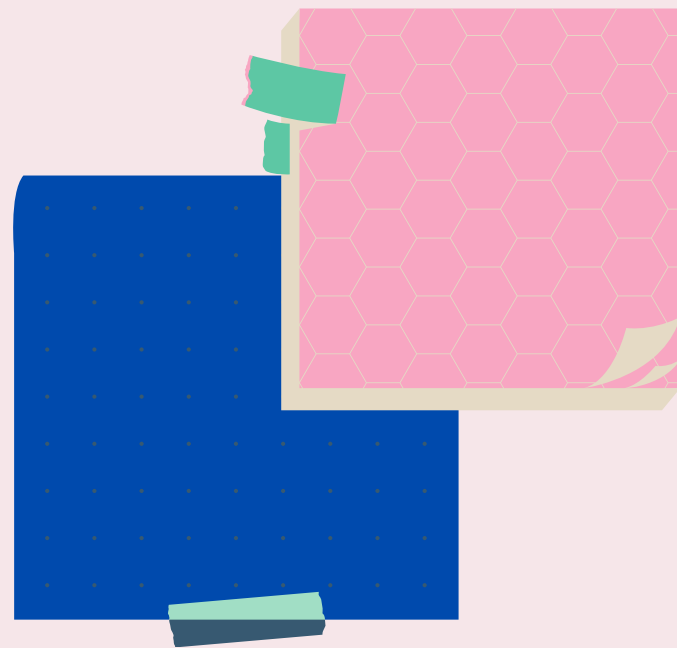
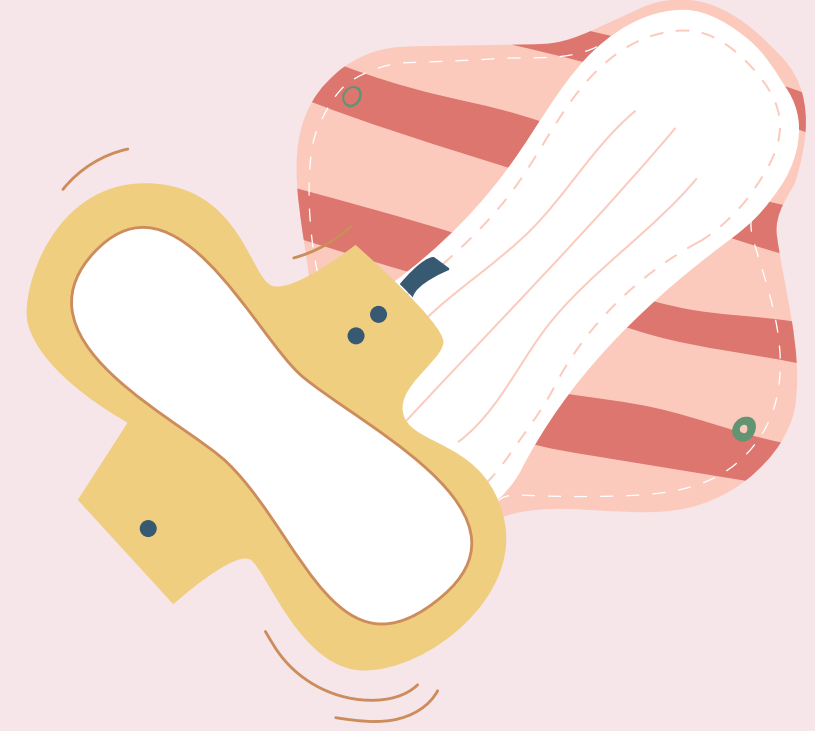


Kıl ve tüyler cilt hassasiyetine göre; ağda, epilasyon makinesi, lazer, medikal eldiven ve tıraş bıçağı ile temizlenebilir. (Alerji, enfeksiyon riskine karşı kişiye özel malzeme kullanılmalıdır. Doktor tavsiyesi alınabilir.)



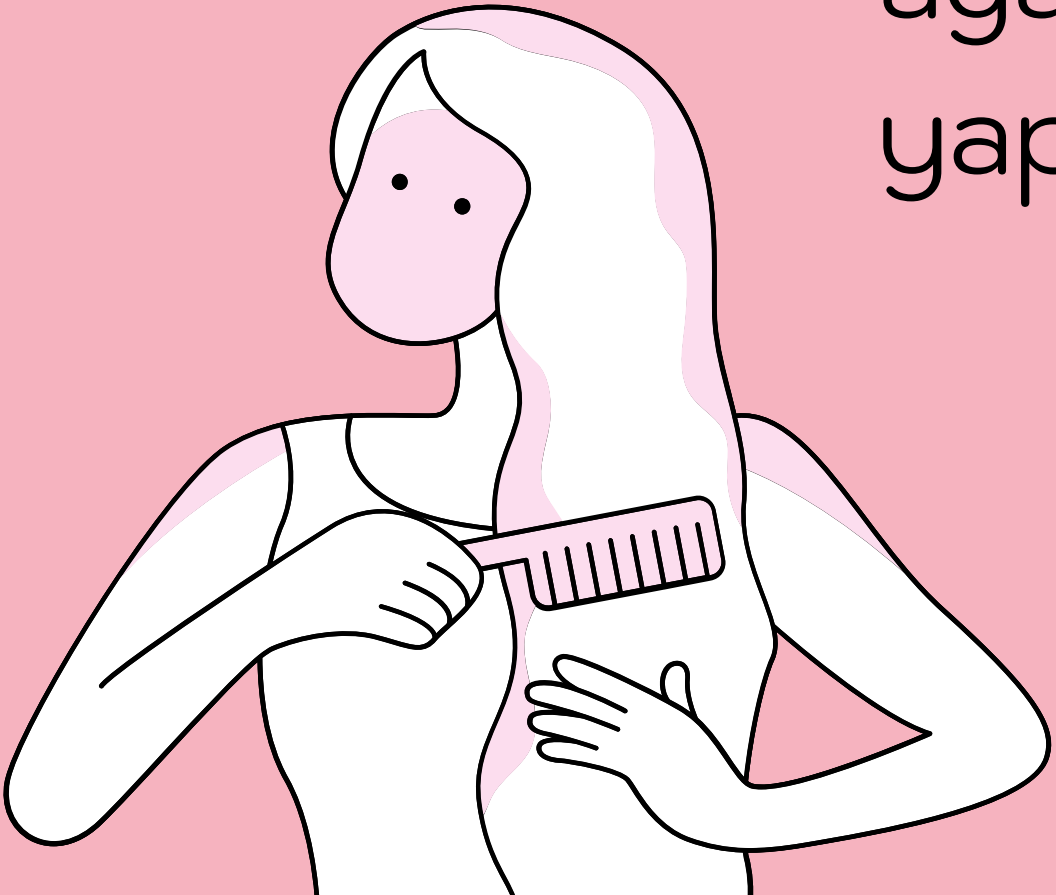
# 1-Kişisel Temizlik/ Regl Dönemi

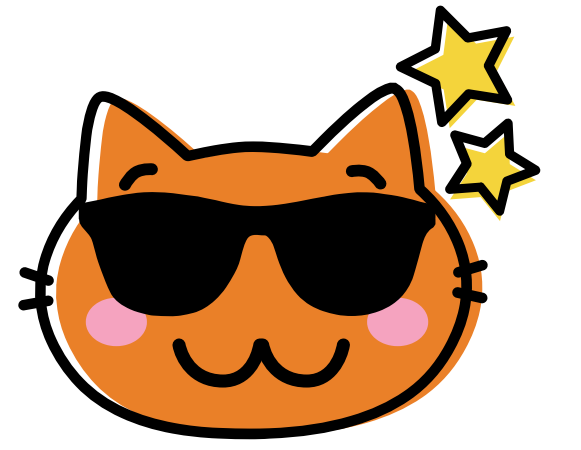
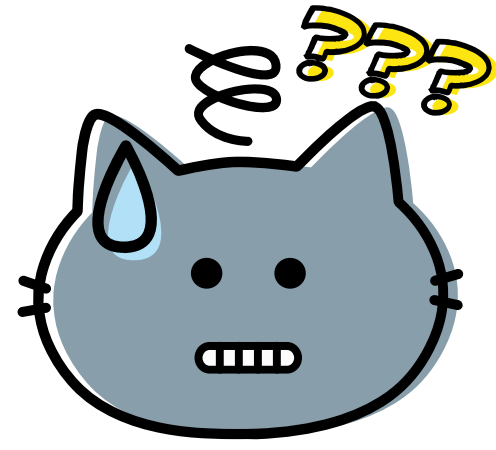
- Adet dönemlerinde beyaz ve parfümsüz pedler veya imkana göre sızdırmaz bezlerden kullanılmalıdır.
- Pedler sık sık değiştirilmelidir.



- Kullanılmış pedler sarılarak çöp kutusuna atılmalıdır. Asla tuvalete veya açık olarak atılmamalıdır.
- Adet dönemi yaklaştığında yanında ped getirilmelidir.

Âdet dönemi sırasında yıkanılmayacağı görüşü yanlış bir düşüncedir. Âdet dönemi sırasında ayakta duş şeklinde banyo yapılmasında sakınca yoktur.





## 2- DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Ergenlikte hızlı hormonal değişimin yanında bilişsel ve psikososyal değişimler de duygusal tepkileri şiddetlendirmektedir.



Çocuklar ilk ve orta çocukluk dönemindeki dengeli davranış döneminden sonra dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemi içerisinde kendisini bulur.

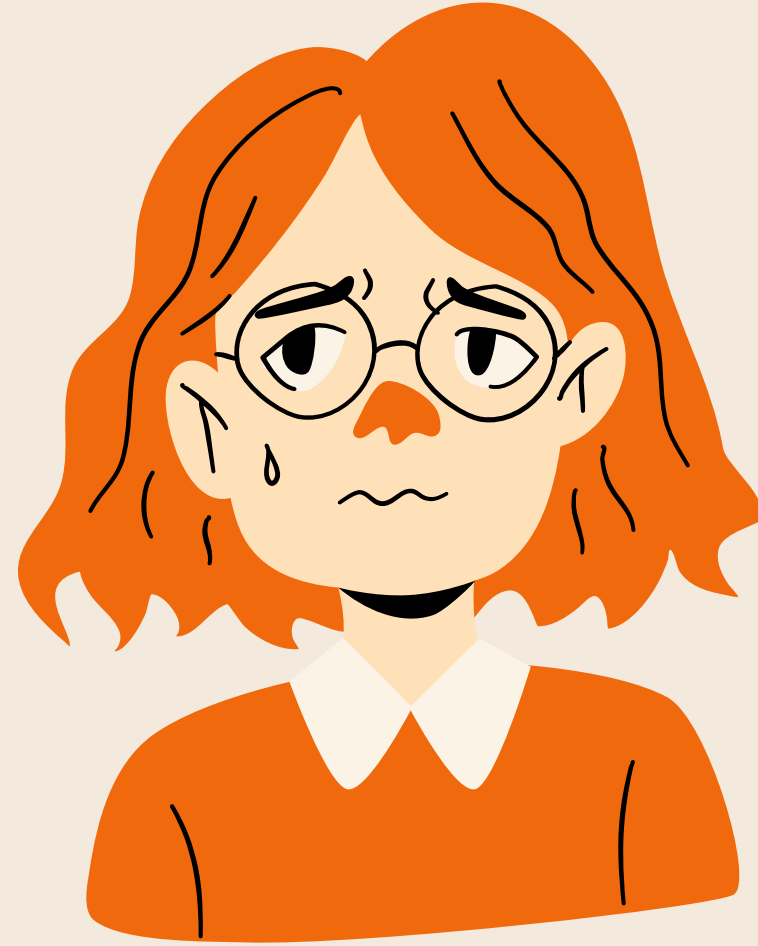


- Ergenlik döneminde hissedebileceğiniz bazı duygular ve düşünceler:

Yalnız kalmak  
istiyorum



Ne istediğimi  
bilmiyorum



Çok sık  
öfkeleniyorum





Bedenimdeki  
değişimlerden  
utaniyorum



Duygularım  
karmakarışık



Kimse beni  
anlamıyor



- Bu dönemde hissedilen duygu karmaşası çok normaldir.



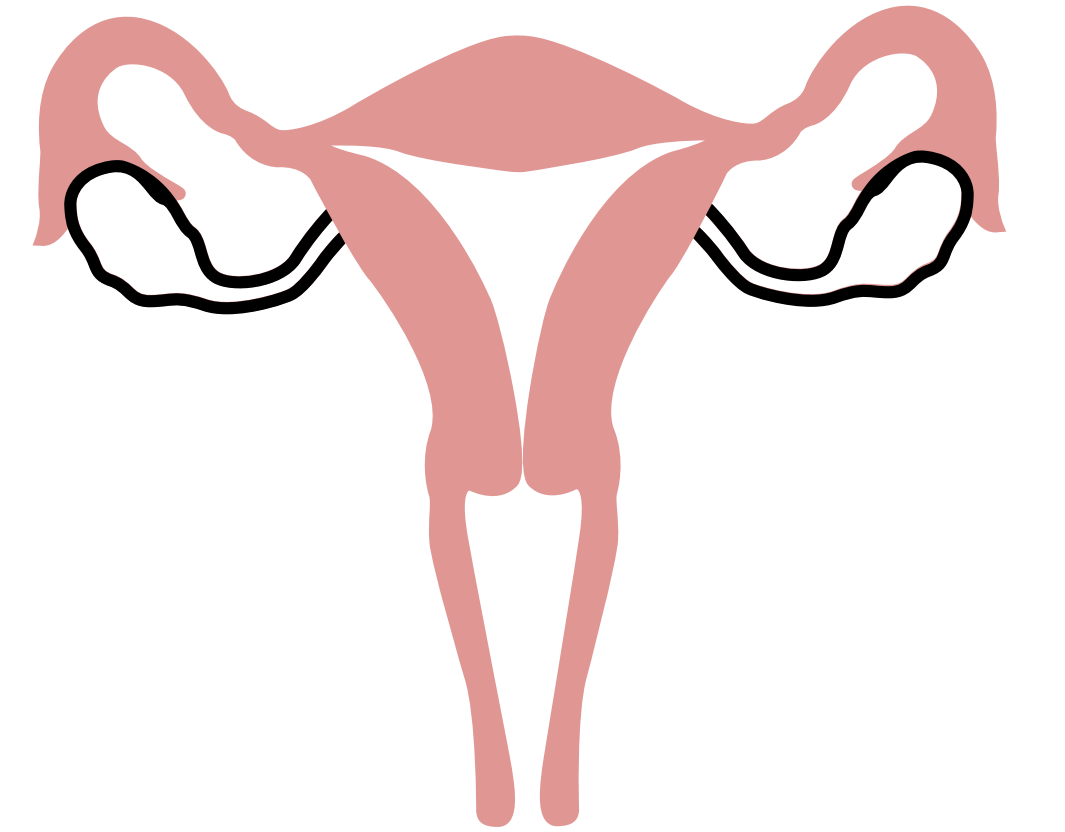
Bunun yaşanmasının nedeni çocuklukta güven hissinin yerini soyut dünyanın büyüklüğü, belirsizliğinin getirdiği zorluklar olması, psikolojik ve bedensel değişiklikten dolayı ergen duygu ve kimlik karmaşası yaşar.



# 3- CİNSEL GELİŞİM



Ergenlik döneminde cinsel organların gelişimi ile cinsel gelişim süreci hızlanır bu dönemde karşı cinse ve cinselliğe ilgi oluşmaya başlar.



Bazı durumlar risk oluşturur, bunlar;

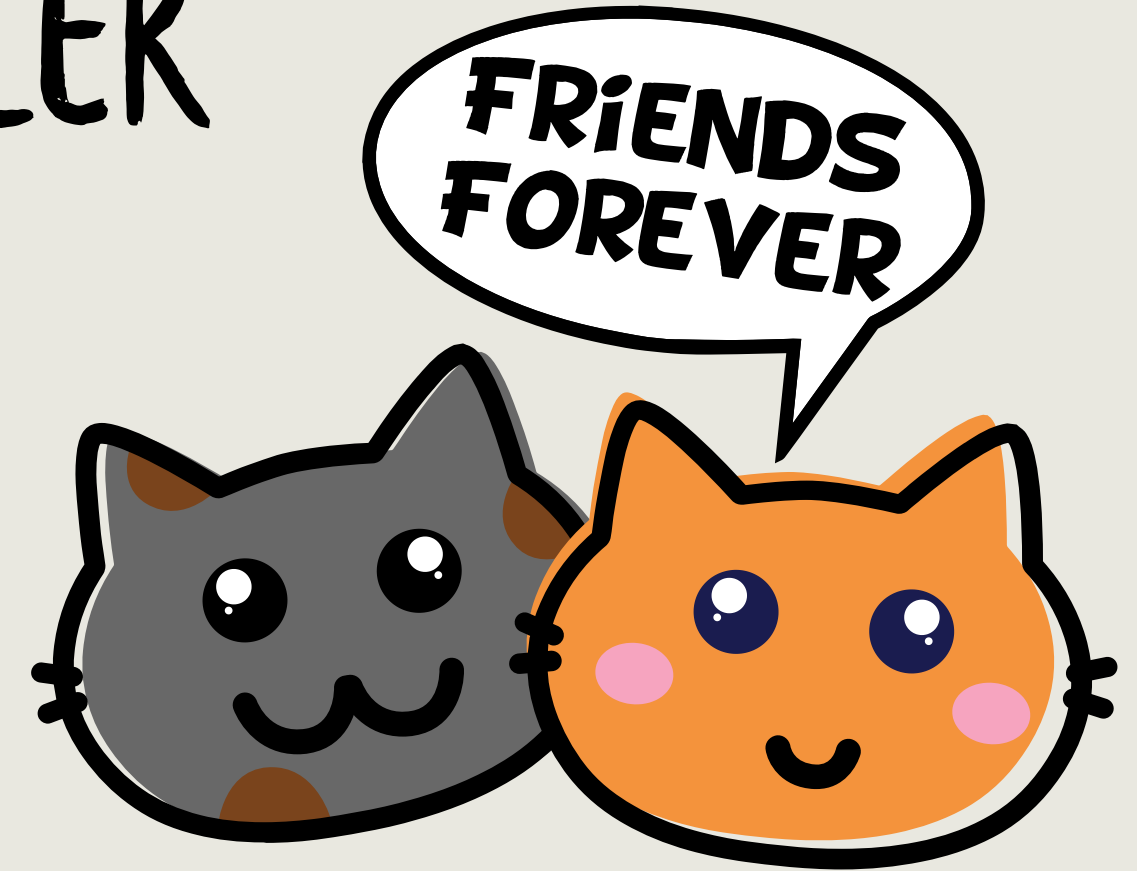
- ➔ kendisindeki cinsel kaygılarını kimseyle paylaşamaması,
- ➔ bireyin sağlıklı bilgiye ulaşamaması,
- ➔ internet üzerinden ya da çeşitli kaynaklardan yalan yanlış bilgi sahibi olması,
- ➔ Merakla yanlış duygusal birlikteliklerde bulunması,

hayal kırıklıklarına, bocalamasına yol açabilir.





# 4- SOSYAL İLİŞKİLER, ARKADAŞLIK, FLÖRT DAVRANIŞLARI VE RİSKLER



- Ergenlik dönemindeki gençler için arkadaşlık, sosyal ilişkiler son derece önemlidir.



- Flört de ergenlik döneminde birçok amaca hizmet eder. Aileden duygusal özerklik oluşturmak, toplumda cinsiyet kimliği gelişimini ilerletmek, akran grubu içinde statü ve popülerite oluşturmak gibi.

Bu dönemde sosyal ilişkiler ve flört davranışlarının getirdiği bazı sorunlar yaşanabilmektedir. Bunlar ;

→ Arkadaş çevresine aşırı bağımlılık göstererek aile ve okuldan uzaklaşmak, derslere karşı ilgisizlik.



→ Flörtler, hoşlantı vb. durumlar karşısında düşünmeden riskli davranışlarda bulunmak.





## Akran baskısına maruz kalmak:

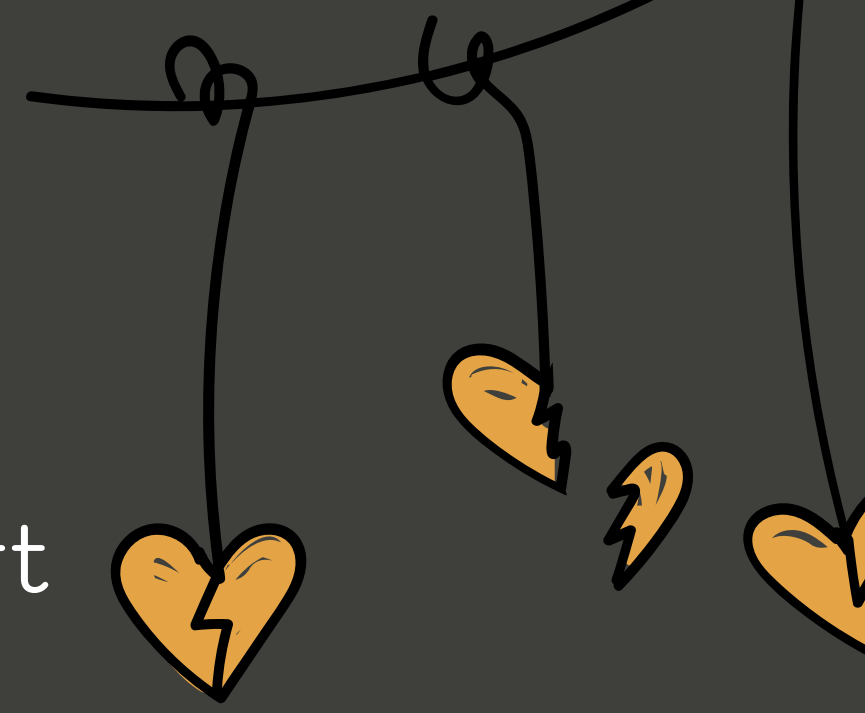
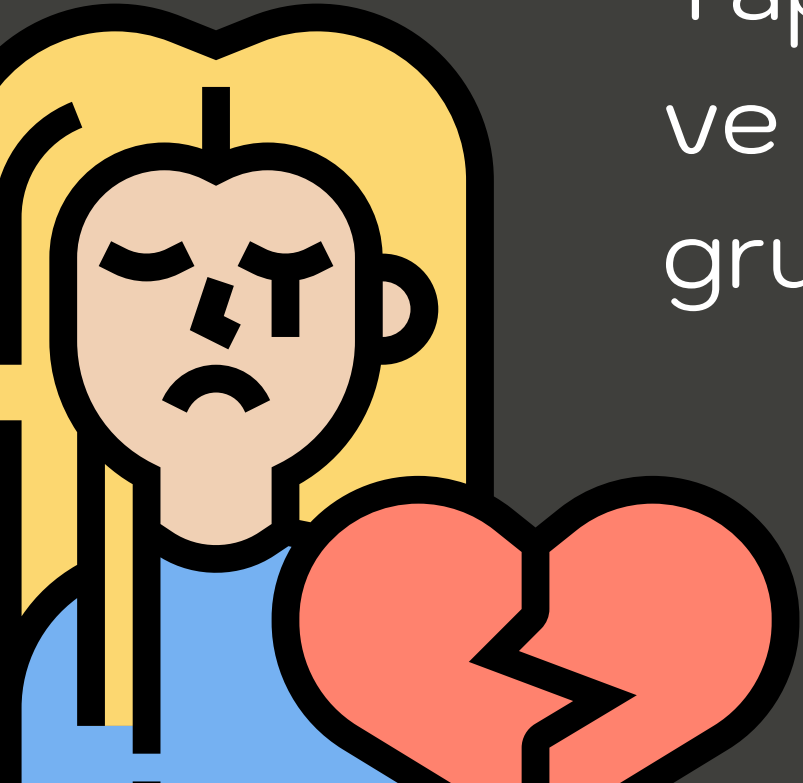
- Giyim tarzında → (havalı ol, bu nasıl tarz.)
- Okul, ders başarısında → (inek misin, ders çalışma vb. alay etme davranışları)
- Duygusal ilişkilerde → (bununla çık, sevgili ol mutlu olursun gibi ısrarlarda bulunulması)
- Zararlı maddelerde → (bunu kullan popüler ol vb. tehdit ve ısrarlar.)



## Flört Davranışları ve Riskler

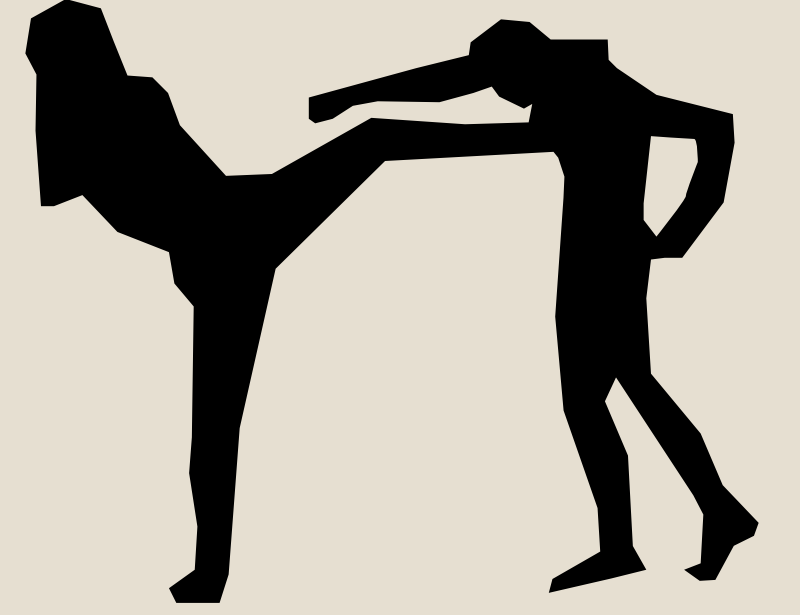
- Gençler arasında erken yaşlarda yaygınlaşan flört davranışları bazı riskleri de içermektedir.
- Erken yaşlarda yaşandığında duygusal, fiziksel pek çok zarar içermektedir.

Yapılan araştırmalarda flört şiddetine en çok maruz kalan ve duygusal yoğunluğun en yüksek düzeyde yaşandığı yaş grubu, ergenlik ve genç erişkinlik dönemidir.



## Flört Davranışları ve Riskler

**Fiziksel Şiddet:** vurmak, dövmek, silahla yaralamak, boğmak, itmek v.b



**Psikolojik Şiddet:** gurur kırıcı ve değersizlik duygusu uyandıran her türlü söz davranışı içerir. küfür etmek, aşağılamak, dalga geçmek, küçük düşürmek v.b

**Cinsel Şiddet:** Partnerlerden birinin diğerini, istemediği halde cinsel ilişkiye zorlamasıdır. Taciz, tecavüz gibi davranışlar cinsel şiddete örnek olarak gösterilebilir.

**Sosyal Şiddet:** Partnerlerden birinin, diğersinin ailesi, arkadaşları ve sosyal çevresiyle olan ilişkilerini kısıtlaması ya da engellemesidir.



**Dijital Şiddet:** Partnerlerden birinin, diğersini teknolojik aletleri kullanarak takip ve tehdit etmesi durumudur.

**Israrlı Takip Şiddeti :** Kişinin partnerini sürekli olarak izlemek ya da ayrılmış olduğu halde takip ederek rahatsız edici davranışlarda bulunmasıdır.



# 5- İNTERNET, SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE RİSKLER



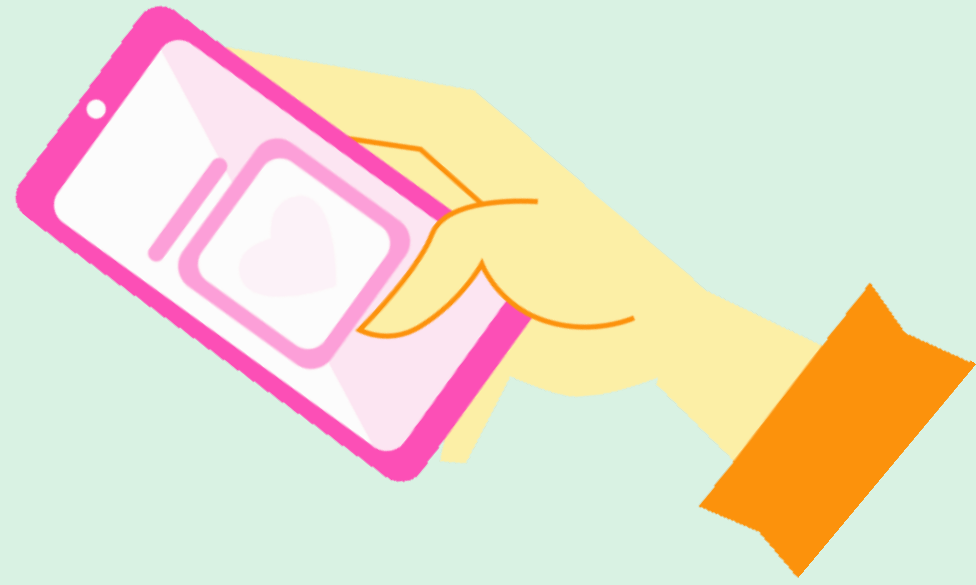
Teknolojinin gelişmesi ile gençler arasında sosyal medya kullanımı yaygınlaştı. Sosyal medyanın faydaları olmakla birlikte doğru kullanılmadığında zararları faydalarını geçmektedir.



Özellikle henüz kimlik arayışında olan fiziksel zihinsel gelişimi devam eden ergen bireyler için son derece problem oluşturabilir.

Riskler nelerdir:

- Aşırı derecede internet, sosyal medya ile uğraşan birey sosyal arkadaş ortamından uzaklaşarak içine kapanabilir.



- Zamanını sosyal platformlarda geçirerek okul ve dersler başarısının düşmesine neden olabilir.



Riskler nelerdir:

- Telefonda gördüğü kişilerin hayatları, görüntüleri, başarıları vb. ile kendi hayatını kıyaslayarak depresyona zemin hazırlayabilir.



- Henüz kimlik arayışında olduğu için, olumsuz insani değerlerden uzak kişileri örnek almaya başlayabilir.

( Küfür, şiddet,teşhircilik ve evrensel değerlere aykırı her türlü tutum)



Riskler nelerdir:

- Sosyal medya üzerinden bilinçsizce yabancı kişilerle takipleşme, mesajlaşma, fotoğraf gönderme vb. davranışlarda bulunabilir.



Bu tarz durumlar son derece tehlikelidir.  
Bireyin hayatına bile mal olabilir.



İNTERNET, SOSYAL MEDYA  
KULLANIMINDAKİ RİSKLER

ÖRNEK HABERLER







Instagram'ın tanınmış kişiliklerinden Bianca Devins, internetten tanıştığı bir kişi tarafından boğazı kesilerek vahşice öldürüldü.



Bursa'da, internetten tanışıp buluştukları İ.Ö.'yü uygunsuz fotoğrafını çekip şantaj yaparak para alan 4'ü tutuklu, 7 sanığın yargılanmasını başlandı.



Balıkesir'in Edremit ilçesinde, bir adamla internette tanışan Zeliha Atlar, evli olduğunu öğrenince ayrılmak istediği Serdal Gülser tarafından ensesinden tabancayla vuruldu. "Cezaevinde bu işin kapanmadığını söyleyip, bana yapacağı işkenceleri anlatıyormuş. Çok korkuyorum ve öldürülmek istemiyorum" dedi.

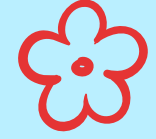




TÜM GENÇ  
KIZLARA  
TAVSİYELER



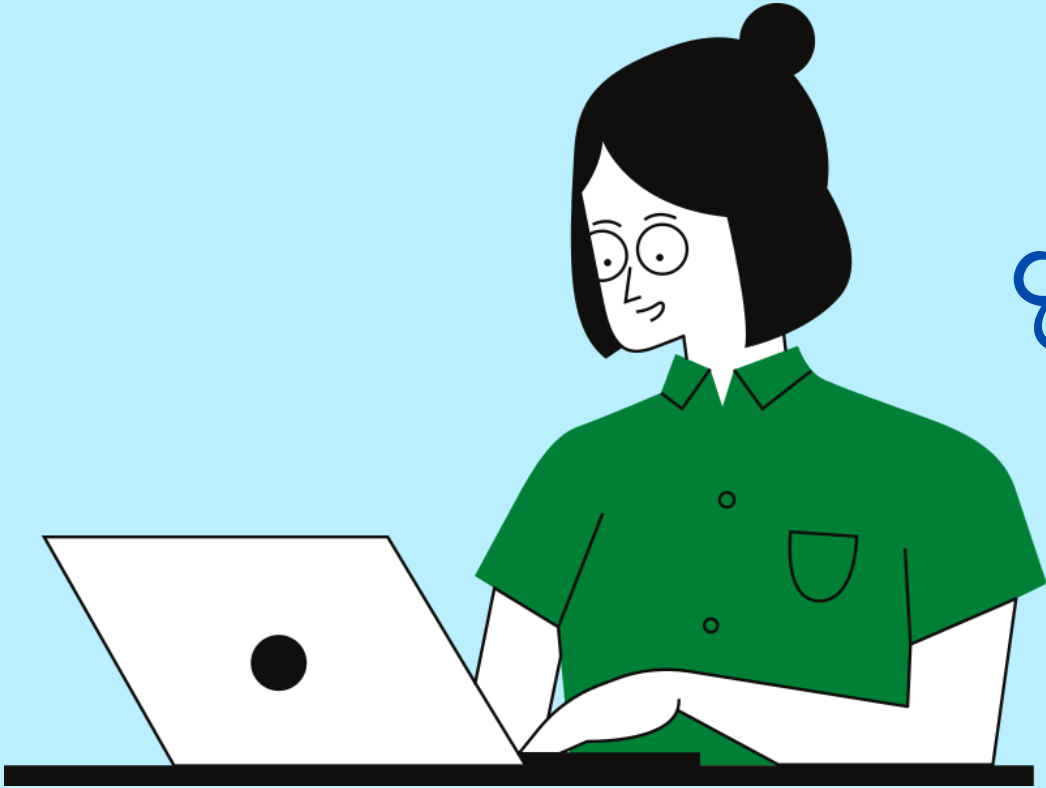
# TÜM GENÇ KIZLARA TAVSİYELER



Ergenlik dönemi çalkantılı ama geçici bir dönemdir. Değişimi normal karşılayın. Sakin olun, düşünerek hareket edin.

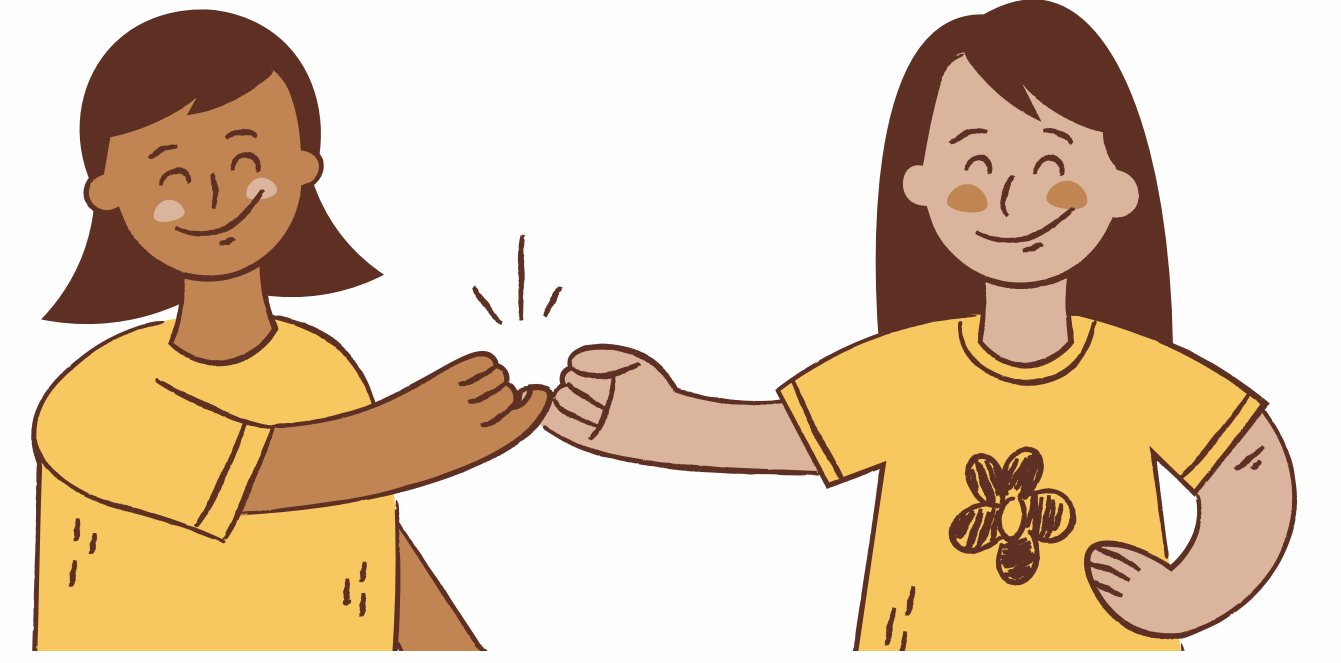


İnternet, sosyal medyadan edinilen yalan yanlış her bilgiye inanmayın. Ailenizden, öğretmenlerinizden bilgi alırken çekinmeyin.





Arkadaşlar konusunda seçici olun, size iyi davranışları kazandıracak, kötü ve ahlaksız davranışlardan koruyacak arkadaşlar edinin.



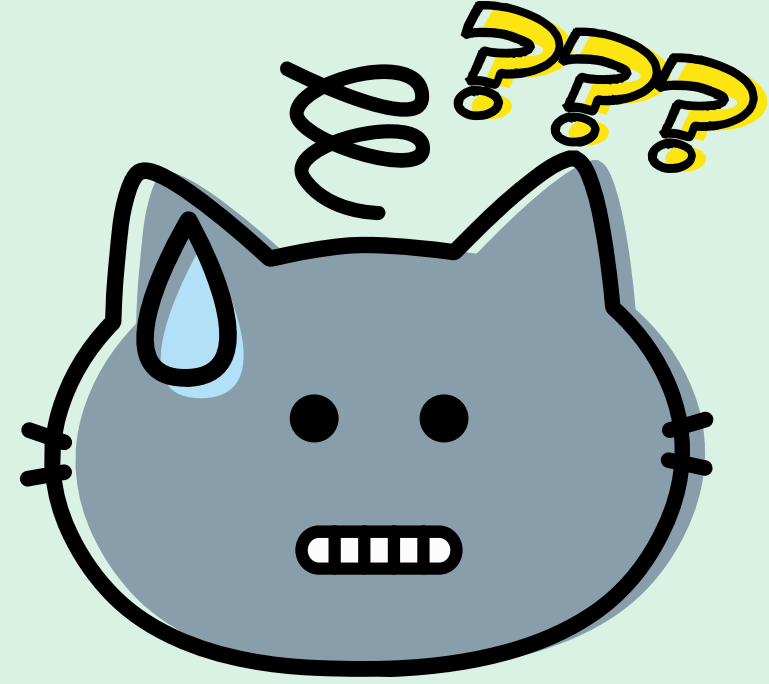
Kötü olarak nitelendirilebilecek davranışlara sahip arkadaşlarınız varsa uygun bir dille onlardan uzaklaşın. Dışlanmaktan korkmayın.



✿ "Hayır" demeyi öğrenin. ✓



Yaşamdaki en önemli becerilerden biri hayır diyebilmektir. Bazen çok sevdiğimiz bir arkadaşımıza, bazen kardeş, anne, babamıza, öğretmenimize hayır dememiz gerekebilir.



- YANLIŞ OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ  
BİR ŞEY İÇİN "ARKADAŞIMIZ VS  
KIRILACAK DIYE EVET DEMEK  
KENDİMİZE HAYIR DEMEK TİR."



❁ İnternet ve sosyal medya kullanımında dikkatli olun. Gerek olmadıkça kullanmayın. Günlük en fazla 30 dk ile sınırlandırın.



→ Henüz kimlik arayışında olduğunuz için, bu değişim sürecinde doğru ve yanlış ayırt etmekte zorlanabilirsiniz. Bu yüzden ruhsal ve fiziksel sağlığınız için uzak durmanız daha faydalı olacaktır.





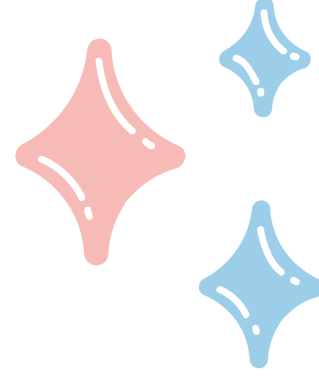
Yaşamınız ve geleceğiniz hakkında planlar yapmaya başlayın.



Daha erken diye düşünmeyin. Ergenlik çağındaki bir öğrenci ortaokul-lise çağlarındadır. Artık yaşamı hakkında planlar yapmaya başlaması hayallerine ulaşması için önemlidir.



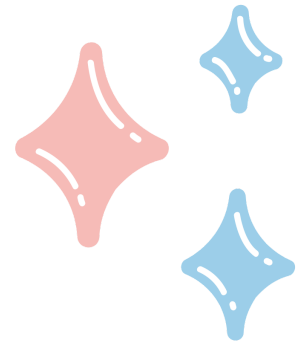
Düşünün...



Ne istiyorum ?

Hayallerim neler ?

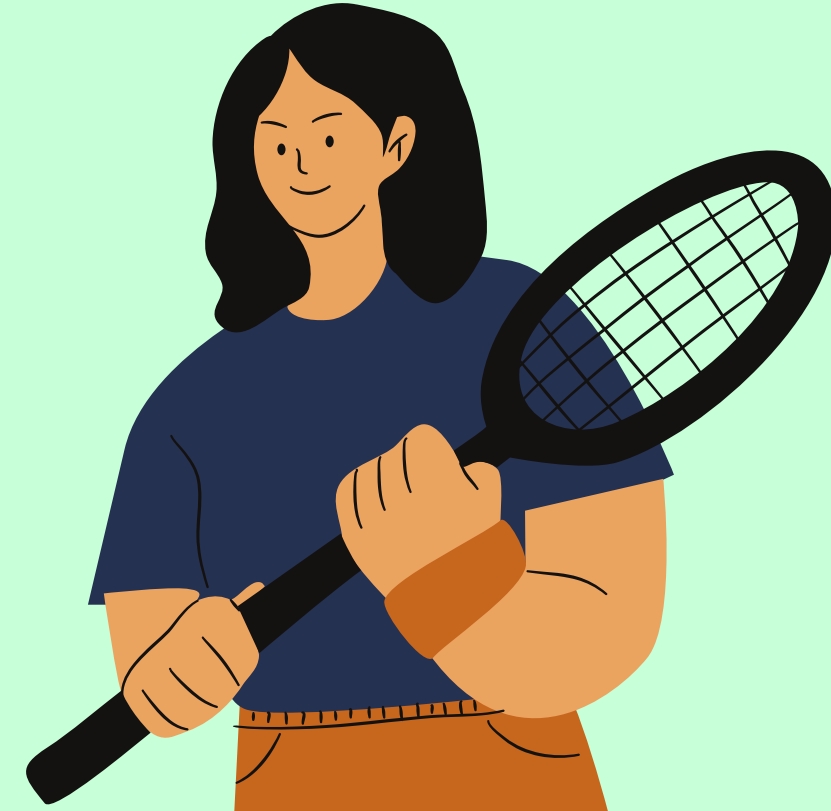
Neler yapabilirim ?

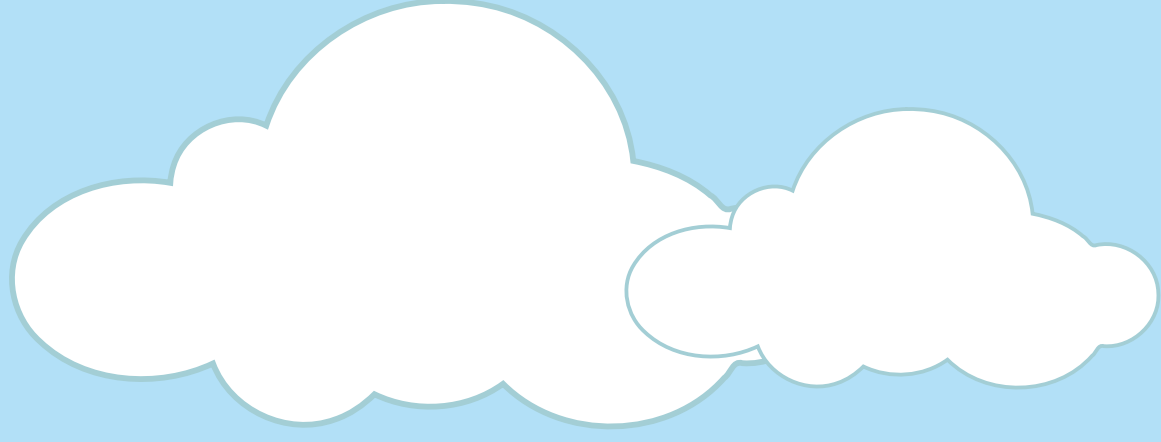






🌸 Hobiler edinin, yeni şeyler öğrenin bu hayatta yapılması gereken çok şey var :)

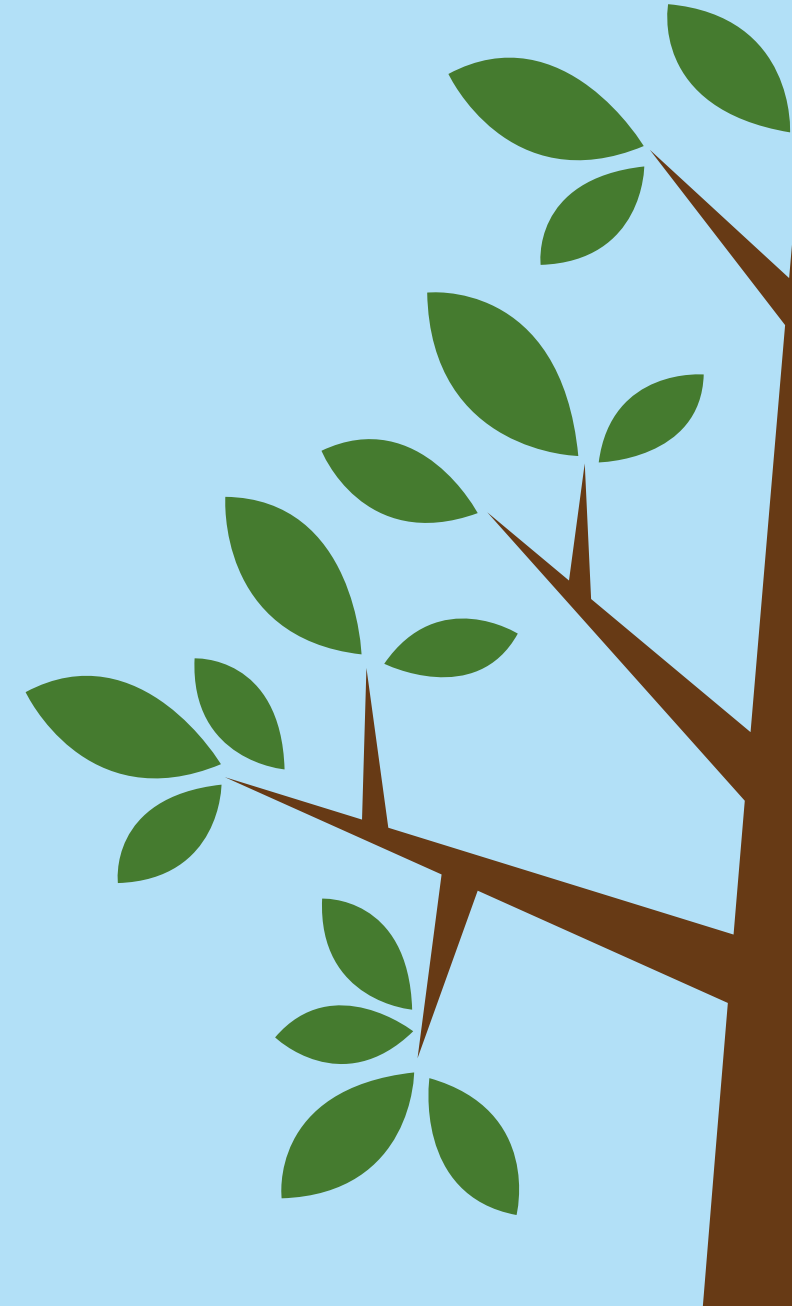




Son olarak...

"KENDİNİZİ ÇOK SEVİN"

Bedeninizle, kimliğinizle mutlu olun,  
hepiniz dünya için çok değerlisiniz  
unutmayın.



Sınıfça hep birlikte yüksek sesle söyleyelim 

"BEN DEĞERLİYİM"

Teşekkürler

