

**HALİL BEKMEZCİ ANADOLU LİSESİ**

**ERGENLİK BROŞÜRÜ**

**ERGENLİK NEDİR?**

Bireylerde Çocuksu Tutumlar Ve Davranışların Yerini Yetişkin Davranışların Aldığı, Cinsiyet Duyularının Kazanıldığı, Kişilerin Yetişkinliğe Kendilerini Hazırladığı Döneme Ergenlik (Puberte) Veya Ergenlik Dönemi Adı Verilir.

Genellikle 12 İla 21 Yaş Arası Dönem Ergenlik Dönemi Olarak Adlandırılabilir.

Herkes Ergenliğe Farklı Yaşlarda

Girebilir.

Bunu Belirleyen Faktörler;

 Yaş, Genetik, Sosyoekonomik Şartlar Ve İklimdir.



**ERGENLİK HER ÇOCUKTA AYRI YAŞLARDA BAŞLAYABİLİR !**

**KIZLAR ERGENLİĞE ERKEKLERE GÖRE DAHA ERKEN GİRERLER.**

**BİZİM ZAMANIMIZDA ERGENLİK Mİ VARDI ?**

**TEK FARK GÜNÜMÜZDE TEKNOLOJİ ETKİSİNDE DAHA YOĞUN YAŞANMASI**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANANLAR**

• Bedensel Gelişim

• Cinsel Gelişim

• Sosyalleşme Ve Ahlak Gelişimi

• Kimlik Karmaşası

• Meslek Seçimi

Ergenlik Dönemi Birçok Gelişmeyi Birlikte Barındırdığı İçin “Karmaşık Dönem” Olarak Nitelendirilir.

**BU DÖNEMDEKİ DAVRANIŞ VE TUTUMLARININ YAŞADIĞI SÜRECİN BİR**

**PARÇASI OLDUĞUNU UNUTULMAMALIDIR.**

**ERGENLİKTE GÖRÜLEN BEDENSEL VE CİNSEL**

**DEĞİŞİM ORTAK DEĞİŞİKLER**

---Boy Uzaması

---Kilo Artışı

---Vücutta Kıllanma

(Koltuk Altı Ve Cinsel Bölgede)

---Deride Yağlanma

---Sivilce Çıkması

---Ter Salgısının Artması

---Kasların Gelişmesi

**KIZLARDA GÖRÜLEN**

**DEĞİŞİKLİKLER**

Dişi üreme organlarının

olgunlaşması Yumurta oluşumu

Adet görme (Regl)

Göğüslerin belirginleşmesi

**ERKEKLERDE GÖRÜLEN**

**DEĞİŞİKLİKLER**

---Erkek üreme organlarının

olgunlaşması.

---Sperm oluşumu.

---Ses kalınlaşası.

---Sakal ve bıyık çıkması.

**ERGENLER NEDEN SAKARDIR ?**

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

**ERGEN DUYGULARININ GENEL ÖZELİKLERİ**

• Duyguları Oldukça Yoğun Yaşarlar.

• Duygusal Tepkileri Düzenlilik Göstermez.

• Karşı Cinse Yönelim

• Sürekli Hayal Kurma

• Yalnız Kalma İsteği

• Çalışmaya Karşı İsteksizlik Ve Çabuk Sıkılma

**ERGENLİK DÖNEMİNDE OLAN**

**BİREYLER NEDEN DIŞ GÖRÜNÜŞÜNE BU KADAR FAZLA ÖNEM VERİR?**

**ERGEN BENMERKEZCİLİK (EGOSANTRZİM)**

**ERGEN BENMERKEZCİLİK (EGOSANTRZİM)**

**HAYALİ SEYİRCİ** , Ergen Bireyin Başkalarının Sürekli Onu İzliyor, Takip Ediyor Düşüncesi Ve Sürekli Dikkat Çekmeye Çalışmasıdır.

Örneğin, Bir Ortama Girdiğinde Herkesin Onun Sivilcelerine Baktığını Düşünebilir. Ergen Bireyin Yarattığı Bu Hayali Seyirciler, Ergenin Benmerkezciliğinden Ve Başkalarının İlgisini Kendi Üzerine Çekmek İstemesinden Dolayı Ortaya Çıkmaktadır.

**KİŞİSEL HİKAYE** İse, Kimsenin Onu Anlamadığını Düşünmesidir.

Tek Ve Vazgeçilmez Olduğunu, Hayatında Sadece Problem Yaşayan

Kendisinin Olduğunu Zanneder. ''Kimse Beni Anlamıyor, Ne Hissettiğimi Bilmiyor.'' Gibi Cümleler Kurabilmektedirler. Kişisel

Olarak Eşsiz Olduklarını Düşündükleri İçin Kimsenin Onları

Anlamayacaklarını Düşünürler.

**ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR**

• Okuldan Kaçma

• Alkol-madde Kullanma

• Evden Kaçma

• Şiddet Eğilimi Gösterme

• Suç İşleme Ya Da İşleme Eğilimi Olma

• Kendine Zarar Verme

• Sokakta Çalışma

• Erken Cinsel İlişkide Bulunma

**RİSKLİ DAVRANIŞLARIN OLUŞUMUNA ETKİ**

**EDEN FAKTÖRLER**

• Gencin İçinde Bulunduğu Sosyo-ekonomik Durum (Göç, Fakirlik Vb.)

• Kültürel Etkenler

• Olumsuz Akran İlişkileri

• Aile İçinde Eşler Arasında Çatışma

• İstismar/İhmal

• İletişimsizlik

• Aşırı Otorite Veya Kuralsızlık

• Okulda Dışlanma/Damgalanma

• Dikkat Eksikliği Veya Öğrenme Güçlüğü

**NASIL DAVRANMALIYIZ?**

--- İlk Yapılması Gereken Ergenlik Dönemi Özellikleri Bilinmeli Ve Bu Dönemde Yaşadıkları Hırçınlıklar, Normal Karşılanmalı, Öğrencinin Özerk Bir Kişilik Oluşturmasına Yardımcı Olunmalıdır.

--- Olumlu Rol Model Olunmalıdır.

--- İletişimde Nasihat Vermemeli, Bilgiler Kısa Öz Bir Şekilde İfade Edilmelidir. Çünkü Bu Dönemde Bireyler, Çabuk Sıkılır Ve Nasihat Almaktan Asla Hoşlanmazlar.

--- Topluluk Önünde Kesinlikle Azarlanmamalı Ve Rencide

Edilmemelidir.

--- Bu Dönemde Yaşanan Değişimler Hakkında Olumsuz Yorumlar Yapılmalıdır. Özellikle Bireylere Lakap Takılmamalıdır.

--- Kültürel Ve Sosyal Eğitim Çalışmalarına Ağırlık Verilmelidir. Böylece Kişinin Kendini Bir Yere Ait Hissetme İhtiyacı, Yanlış Oluşumlar Yerine Sanat, Spor Gibi Aktiviteler Ve Sağlıklı Bir Sosyal Çevre İçerisinde Kendine Yer Bulabilir.

--- Onları Dinleyin Ve Değerli Olduklarını Hissettirin.

--- Ben Dilini Kullanın.Eleştirmeyin.