



ERGENLİK DÖNEMİ

**SİLOPİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

İÇERİK



- FİZİKSEL DEĞİŞİMLER
- DUYGUSAL DALGALANMALAR
- BİLİŞSEL GELİŞİM
- SOSYAL İLİŞKİLER



- KİMLİK ARAYIŞI
- BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ
- DESTEK SİSTEMİ

ERGENLİK

GENELLİKLE 11-19 YAŞLARI ARASINDA BÜYÜMENİN HIZLI OLDUĞU, İNSANIN ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ EVRESİ OLARAK TANIMLANAN BİR DÖNEMDİR.

FİZİKSEL, DUYGUSAL, SOSYAL VE BİLİŞSEL AÇIDAN BİRÇOK DEĞİŞİKLİĞİ BERABERİNDE GETİRİR.



ERGENLİK

ERGENLİĞE GİRİŞ TOPLUMDAN TOPLUMA VE CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞEBİLİR.
HATTA BİREYLER ARASI BİLE FARKLILIKLAR GÖSTEREBİLİR.

TOPLUMUMUZDA GENELLİKLE KIZLAR 10-12, ERKEKLER İSE 12-14 YAŞLARINDA
ERGENLİĞE GİRER.

FİZİKSEL DEĞİŞİM



ÖNCE ELLER VE AYAKLAR BÜYÜR.



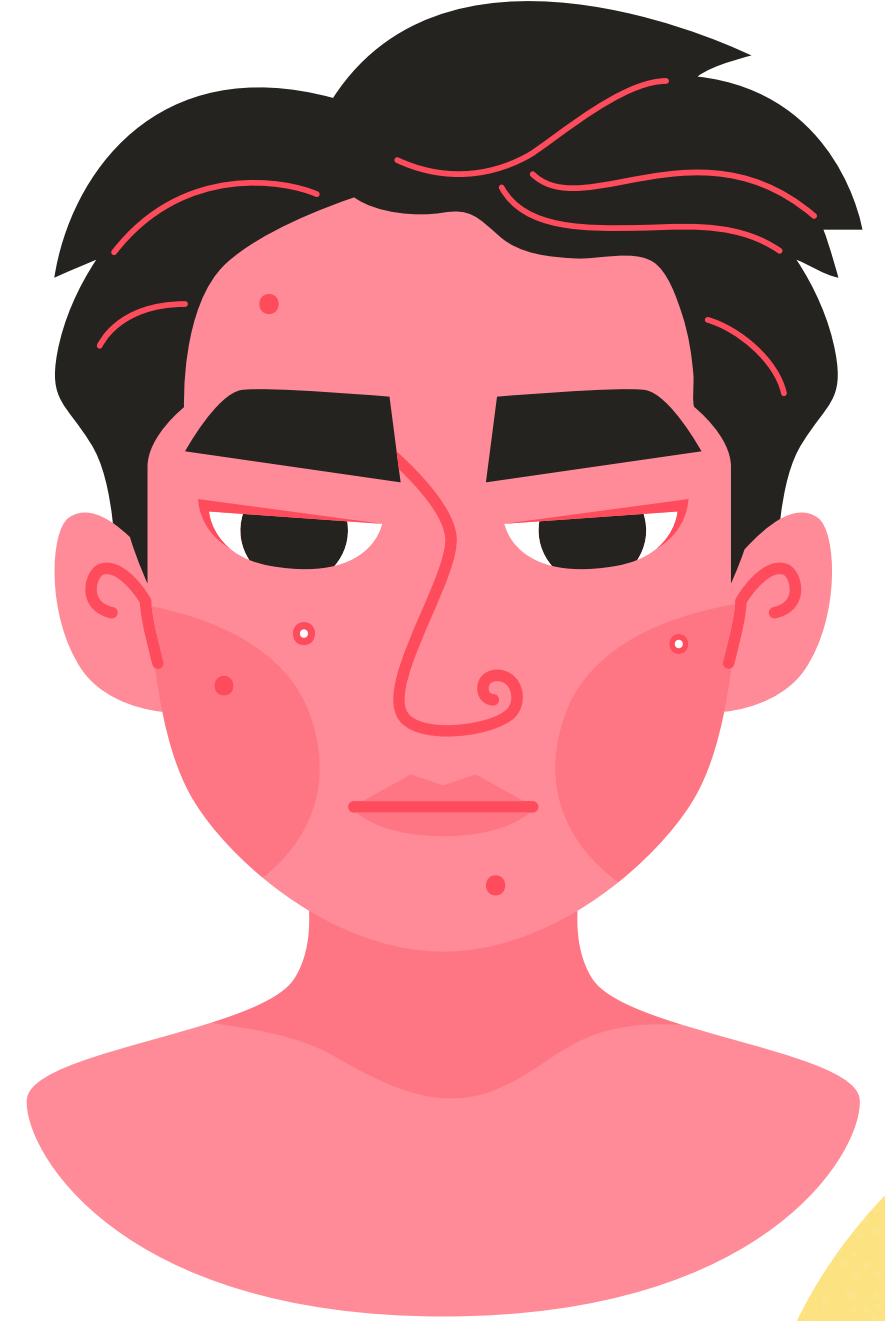
YÜZDE İSE BURUN VE ÇENE BÜYÜR.



OMUZZAR GENİŞLER.



BAZI ERGENLERDE İŞTAH ARTIŞI GÖRÜNÜR.



FİZİKSEL DEĞİŞİM



HIZLI BOY UZAMASI KAMBUR DURUŞA NEDEN OLABİLİR BAZEN.



İLK BAŞTA SES KALINLAŞIR. DAHA SONRA SES TELLERİNİN GELİŞMESİYLE SES OLGUNLAŞIR.



KİLO ARTAR.

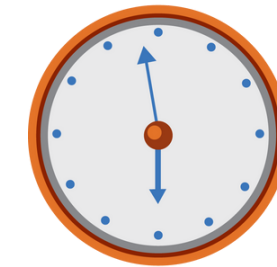


FİZİKSEL DEĞİŞİM

→ VÜCUDUN BAZI BÖLGELERİNDE TÜYLENME ORTAYA ÇIKAR.

→ TESTERON HORMONUNUN ARTIŞIYLA BİRLİKTE CİNSEL ORGANLAR GELİŞİR.

→ TESTİSLER BÜYÜR VE SPERM ÜRETMEYE BAŞLAR.



DUYGUSAL DALGALANMALAR



HORMONEL DEĞİŞİMLER DUYGU DURUMLARINDA DALGALANMALARA NEDEN OLABİLİR.



DUYGUSAL TEPKİLER DAHA YOĞUN OLABİLİR.

DUYGUSAL DALGALANMALAR



DUYGUSAL BAĞIMSIZLIĞI KAZANMA ÇABASINA GİRİLİR.



GENÇLER DUYGUSAL DÜNYALARINI KEŞFEDERKEN KENDİ DUYGUSAL TEPKİLERİNE DE ANLAM VERMEYE ÇALIŞIRLAR.



BİLİŞSEL GELİŞİM

→ SOYUT DÜŞÜNME YETENEĞİ GELİŞİR.

→ DİL BECERİLERİNDE VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNDE ARTIŞ GÖRÜLÜR.



BİLİŞSEL GELİŞİM



ELEŞTİRİLER DÜŞÜNME YETENEĞİNİN
GELİŞMESİYLE DEĞERLERİN SORGULANMAYA
BAŞLANDIĞI GÖRÜLEBİLİR.



KİMLİK ARAYIŞI

GENÇLER KİMLİKLERİNİ ANLAMA VE OLUŐTURMA SÜRECİNDE DUYGUSAL ZORLUKLARLA KARŐILAŐABİLİRLER.

DEĞERLERİNİ, İNANÇLARINI VE HEDEFLERİNİ BELİRLEMELER İSTERLER.



KİMLİK ARAYIŞI



BİLİŞSEL GELİŐİMLE BERABER SORGULAMAYA BAŐLAYAN GENÇLER KENDİ BAĞIMSIZ KİMLİKLERİNİ OLUŐTURMA ARAYIŐINA GİRERLER.



SOSYAL İLİŞKİLER

→ **ARKADAŐLIK İLİŐKİLERİNE GENCİN VERDİĞİ ÖNEM ARTAR.**

→ **GRUP İÇİNDE KABUL GÖRME VE SOSYAL BAĐLAR KURMA İSTEĞİ OLUŐUR.**



SOSYAL İLİŞKİLER

BAĞIMSIZ OLMAK İSTEYEN GENÇ BU KONUDA AİLESİNİN KORUYUCU TUTUMUYLA KARŞILAŞABİLİR.

AİLE İLE İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR YAŞANABİLİR.



DÖNEMİN DİĞER ÖZELLİKLERİ

→ OTORİTEYE VE KURALLARA KARŞI ÇIKMA DURUMU OLABİLİR.

→ KENDİNE AİT ÖZEL ALANA İHTİYAÇ
DUYABİLİR.

→ KARŞI CİNSE KARŞI YOĞUN HİSLER DUYABİLİR.



DÖNEMİN DİĞER ÖZELLİKLERİ

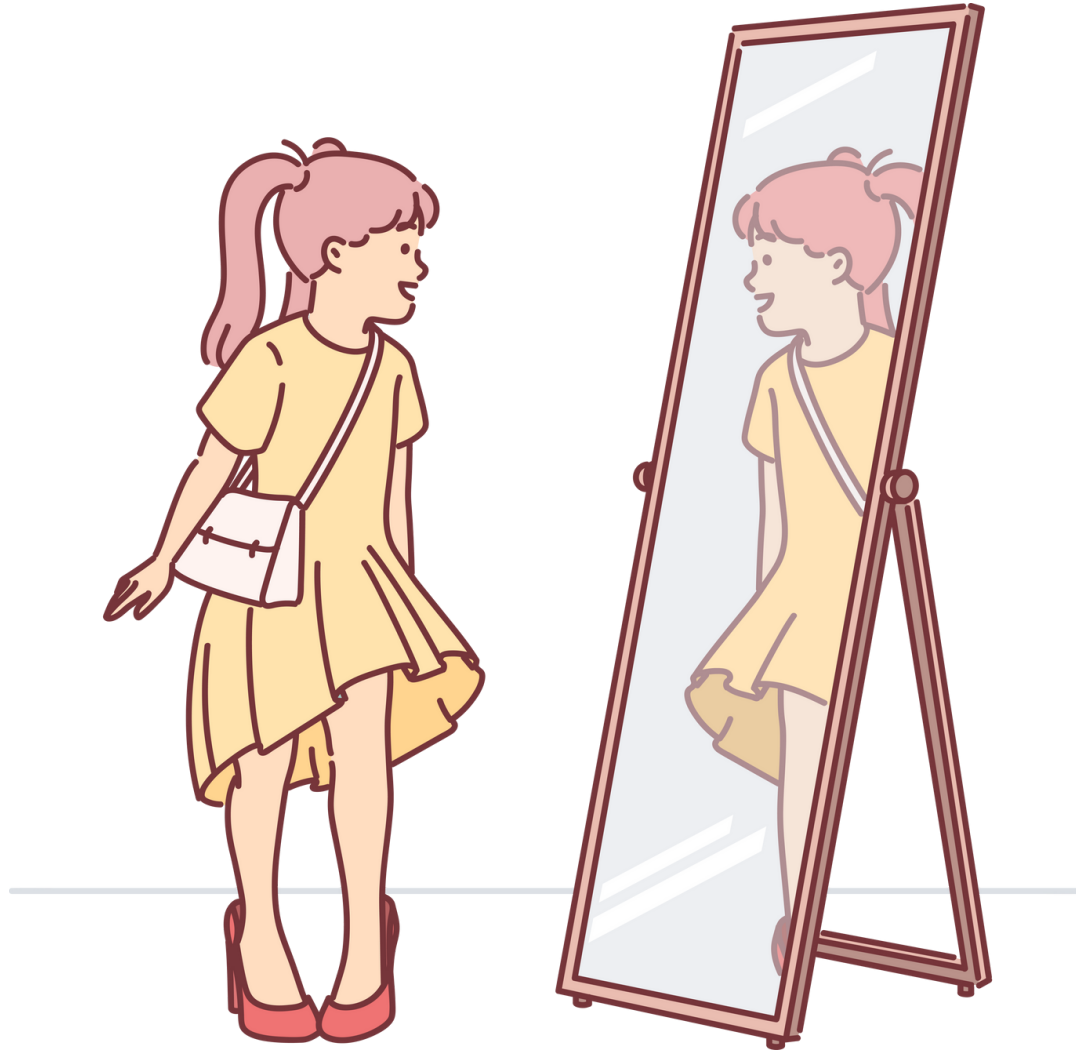
→ SÜREKLİ YENİ ŞEYLER DENEME ARZUSU OLABİLİR.

→ ARKADAŞLARIYLA DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTEYEBİLİR.



DÖNEMİN DİĞER ÖZELLİKLERİ

→ DIŞ GÖRÜNÜŞE FAZLA ÖNEM VERİLEBİLİR.



BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ



BU DÖNEMİN YARATTIĞI DUYGUSAL DALGALANMALAR VE STRESLE DOĞRU ŞEKİLDE BAŞ ETMEYİ BİLMEK OLDUKÇA ÖNEMLİDİR.



DUYGULARINI DÜZENLEME BECERİLERİ, EMPATİ VE ETKİLİ İLETİŞİM ÖNEM KAZANIR.



DESTEK SİSTEMİ



AİLE, ARKADAŞLAR VE OKULUN DESTEĞİ GENÇLER İÇİN ÖNEMLİDİR.

