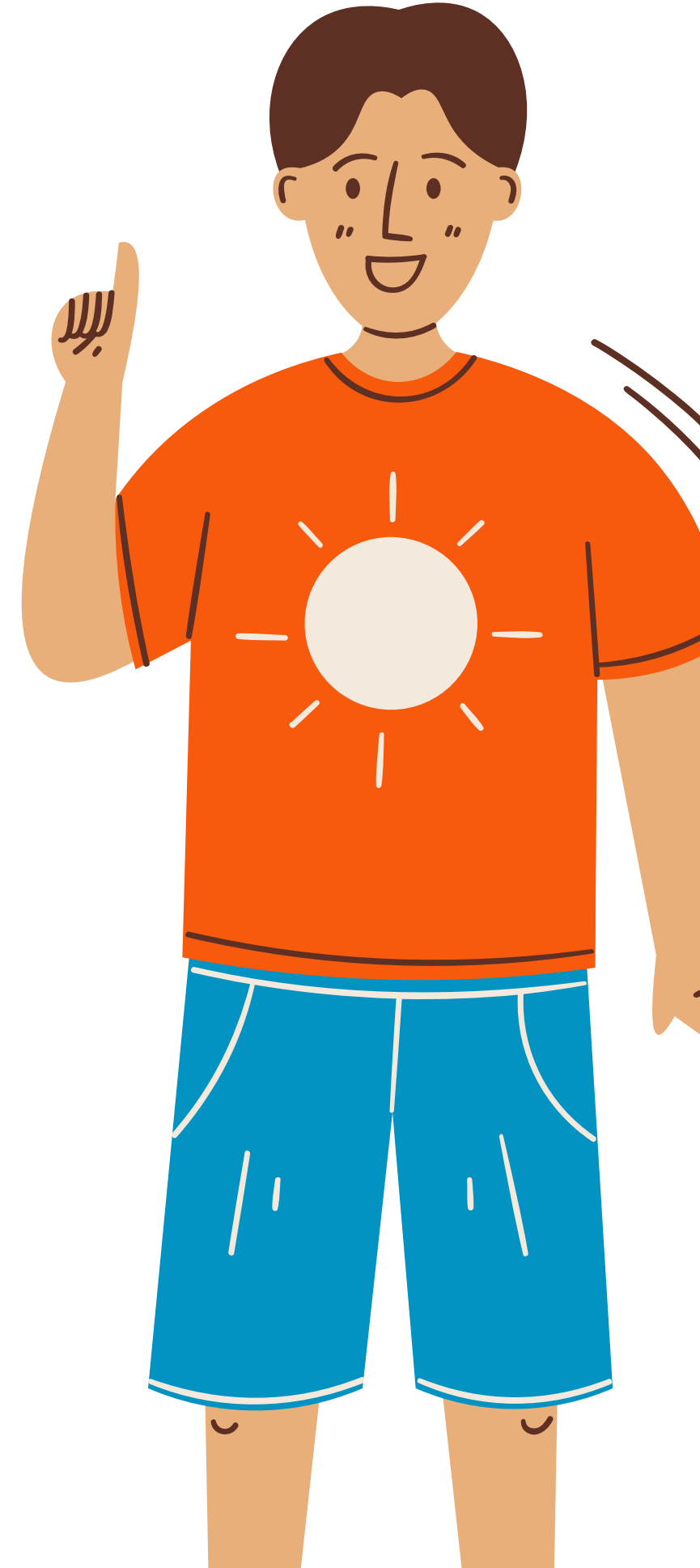




NEDİR BU ERGENLİK DÖNEMİ?



Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.



“Ergenlik dönemi” kızlarda 10-12 yaş, 12-14 yaşları arasında başlamaktadır



Ergenliğin Evreleri



- **BAŞLANGIÇ DÖNEMİ (ERİNLİK)**
Kızlarda: 11-15 YAŞ
Erkeklerde: 13-15 YAŞ
- **ORTA DÖNEM**
Kızlarda: 15-18 YAŞ
Erkeklerde: 17-19 YAŞ
- **SON DÖNEM**
Kızlarda: 18-20
Erkeklerde: 19-21

Başlangıç Dönemi (11-15)



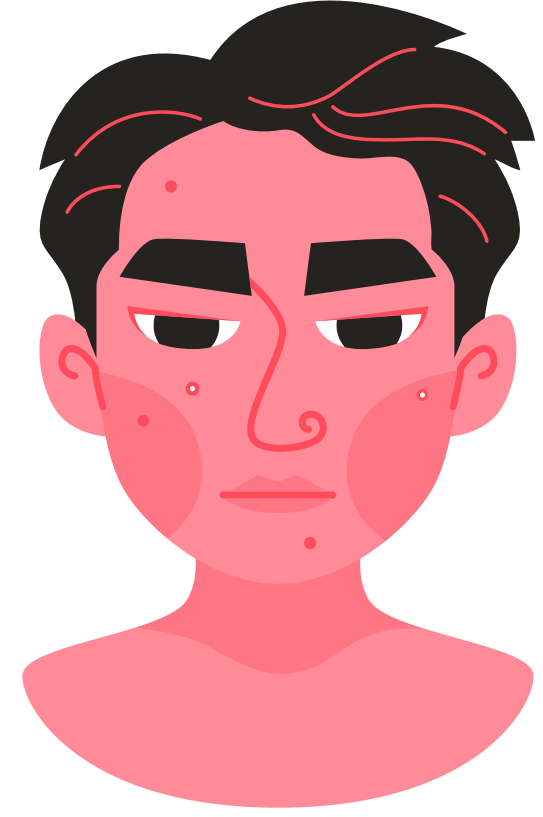
- Bu dönem fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir.
- Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler.
- Boy hızlı bir biçimde uzar.
- Cinsiyet özellikleri belirginleşir.

Bu fizyolojik değişiklikler sırasında bireyin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Bedenine yabancılaşma hisseder. Bu süreçte **nedensiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri** sık görülen durumlardır.

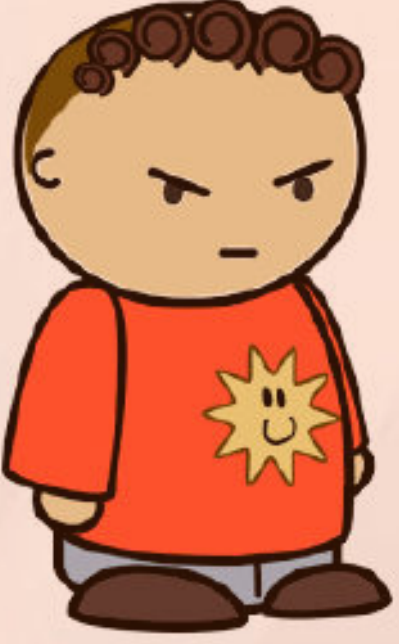


Bedende Meydana Gelen Değişimler

- **BOY VE KİLODA ARTIŞ**
- **SES KALINLAŞMASI, SES TONUNU AYARLAYAMAMA**
- **YAĞ BİRİKİMİNİN ARTMASI**
- **ERGENLİK SİVİLCELERİ**
- **SAKAL VE BIYIK ÇIKMASI**
- **TÜYLENME**



DUYGUSAL GELİŞİM



Bu evrede duyguların Őiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her Őeye karŐı gelme gibi özelliklerdir.



Duygusal gelgitler yaŐar.



Çok kırılgandır.



En ufak eleŐtiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterir.

SOSYAL GELİŞİM

Ergen toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister.



Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır.



Ergen arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez.



ZİHİNSEL GELİŞİM

01

Ergenlik döneminde zihinsel düzeyiniz hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, seçim yapabilirsiniz.

02

Bu dönemde artık kendinize özgü fikirler geliştirirsiniz. Başlangıçta henüz çok yönlü düşünemediğiniz için bunlara körü körüne bağlanırsınız. Bu denli savunduğunuz görüşünüzden çok kolay vazgeçebilirsiniz.

03

Şu an kendinize yabancı gelen dürtü ve duygularla başa çıkmaya çalışıyorsunuz. Bu gelişmeyi daha iyi anlayabilmek, daha çok özümsemek için fırsat bulduğunuz her an aynanın karşısına geçmeniz doğal.

ZİHİNSEL GELİŞİM

En güzeli evinize ve sevdiklerinize
BAĞLILIĞINIZI sürdürerek
BAĞIMSIZLIĞINIZI
kazanmanızdır.



03

Bağımsızlığınızı doyasıya yaşamak en büyük uğraşınız olacaktır. Bu nedenle daha çok zamanınızı ev dışında geçirmek isteyebilirsiniz.

04

Ergenlik döneminde kendi kararlarınızı kendiniz vermek ve özgür olmak istersiniz. Ancak sizler henüz tümüyle bağımsız olmaya da hazır değilsiniz. Bu nedenle anne ve babanızın önerilerine kulak vermenizde yarar var.



Teşekkürler!

Bana sormak istediğiniz bir şey var mı?