

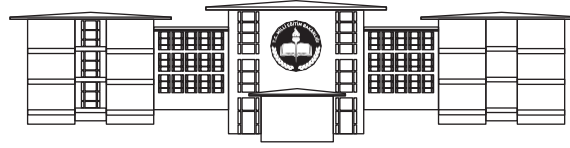
SOSYAL GELİŞİM

- ✓ Çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler içerisinde olma,
- ✓ Toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabasında olma,
- ✓ Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyma,
- ✓ Dünya kendi etrafınızda dönüyor gibi hissetme, kendi söylediklerinizin, düşündüklerinizin en doğru olduğunu düşünme,
- ✓ Duygularınızın başkaları tarafından anlaşılmasının güç olduğunu, bu duyguların sadece kendinize özgü duygular olduğunu düşünme , Kendinizi merkez alarak etrafınızdaki herkesin olumlu veya olumsuz şekilde sizinle ilgilendiği algısına sahip olma gibi düşünceler, duygular ve durumlar sosyal gelişiminizin bir parçasıdır.

Değerli Gençler,

Unutulmamalıdır ki ergenlik dönemi herkes için aynı anda başlayıp aynı anda bitmemektedir. Bundan dolayı ergenliğe erken girmek veya geç girmek bir eksiklik de değildir, bir avantaj da değildir. Önemli olan bu dönemde sağlıklı bir kişilik oluşturabilmek ve yetişkinliğe doğru olumlu adımlar atabilmektir.

Ergenlik ile ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek için mutlaka okul rehber öğretmeninize danışınız.



ERGENLİK DÖNEMİ

Öğrenciler için



İnsanlar hayatı boyunca sürekli bir gelişim içindedir. Ergenlik dönemi de bu gelişim ve değişimin en önemli evrelerinden birisidir. Çocukluk döneminden yetişkinliğe doğru atılan bu dönem pek çok güzelliği ve problemleri de beraberinde getirmektedir.

Ergenlik Nedir?

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

Değişim Zamanı!

- ✓ Bu benim vücudum mu?
- ✓ Bu sivilceler nereden çıktı?
- ✓ İnsanlar neden beni anlamıyorlar?
- ✓ Sesime ne oldu?
- ✓ Duygularım neden böyle değişken?

YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM!



Fiziksel Gelişim

Ergenliğin başlangıcının en belirgin habercisi boy uzamasıdır. Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden iki yıl daha erken girerler. Bu nedenle kızlarda boy uzaması daha erken gerçekleşir. Bu uzama erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır.

Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de kilo alınarak ağırlığın artmasıdır.

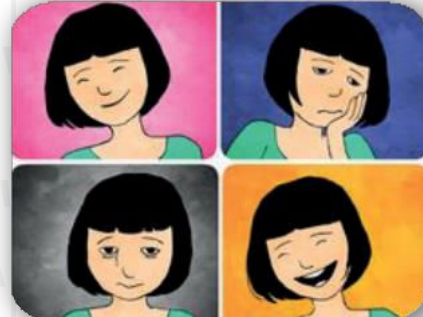
Ergenlik Döneminde Kızlarda;

Boy uzar, kilo artışı olur. Kasıklarda ve koltuk altlarında kıllanma olur, genital organlar gelişir, regl süreci başlar. Vücutta yağ oranı artar ve sivilceler görülebilir.

Ergenlik Döneminde Erkeklerde;

Boy uzar, kilo artışı olur, kas gücü gelişir. Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır. Sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar. Genital organlar gelişir. Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur, sivilceler görülebilir.

Unutulmamalıdır ki, bedensel değişimlerin başlangıç ve bitiş yaşları, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.



Zihinsel Gelişim

11-12 yaşlarından itibaren mantıksal düşünme becerisi yetişkinler seviyesine çıkmaktadır. Fikirleri karşılaştırma, bir konu üzerinde mantıklı tartışmalar yapma ilgi çekmeye başlar. Toplumsal kurallara karşı bakış açısı değişir ve bu kuralları sorgulamaya başlar.

Bu dönemde yeni fikirler üretilmeye başlanır, çok yönlü düşünme becerisi gelişmeye başlar.

Duygusal Gelişim

Bu dönemde;

- ✓ Duyguların yoğunluğunda artış,
 - ✓ Duygularda dengesizlik ve istikrarsızlık,
 - ✓ Karşı cinse ilgi duyma,
 - ✓ Aşırı hayal kurma,
 - ✓ Tedirgin ve huzursuz olma,
 - ✓ Yalnız kalma isteği,
 - ✓ Çalışmaya karşı isteksizlik,
 - ✓ Çabuk heyecanlanma
- gibi durumlar normal olarak değerlendirilmektedir.

