* **/has**

**HASAN ADALI ANADOLU LİSESİ**

**ERGENLİK DÖNEMİ**

**SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,**

**Bugüne dek sizlere hemen hemen yaşamınızın tüm alanlarında eğitimler verdik. Bu çalışmanın amacı; biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda önemli değişiklikler yaşadığınız ergenlik döneminin başlangıcında aklınıza takılabilecek çeşitli sorunların hiç olmazsa bir kısmına yanıt bulmanızı sağlamaktır.**

**FİZİKSEL ÖZELLİKLER**

**Çocuklukla erişkinlik dönmeleri arasında kalan ergenlik, hızlı büyüme ve gelişme ile belirginleşen çok önemli bir gelişim dönemidir.**

**Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl kadar daha erken girer. Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlarda farklılık gösterir. Erkeklerde boy uzaması daha fazla olur. Bu dönemde ağırlıkta da belirgin artış olur. Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır.**

**Ergenlik çağındaki kız çocuklarda; boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında olmak üzere vücudun diğer bölgelerinde kıllanma olur.**

**Ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda ise; boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ağırlıklı olarak cinsel bölgede ve koltuk altlarında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur, gırtlak gelişir, ses çatallaşır, çatlar ve kalınlaşır, omuzlar gelişir, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar.**

**ZİHİNSEL, RUHSAL VE SOSYAL ÖZELLİKLER**

**Ergenlik döneminde zihinsel düzeyiniz hızla gelişir. Artık bir konuyla ilgili daha çok seçeneği aynı anda düşünüp, seçim yapabilirisiniz. Ancak çok yönlü düşünme yeteneğinin eğitimle geliştirilebileceğini unutmayın!**

**Gençlik çağı insanın benliğini arama ve geliştirme dönemidir. Bu dönemde artık kendinize özgü fikirler geliştirirsiniz. Başlangıçta henüz çok yönlü düşünemediğiniz için bunlara körü körüne bağlanırsınız. Bu denli savunduğunuz görüşünüzden çok kolay vazgeçebilirsiniz. Bu dönemde sizler en acımasız eleştirmenler olursunuz. Sürekli değişime açık oluşunuzla, yenilikleri öğrenmek ve denemek çabası içine girersiniz. Soyut değerlendirmeler yapabilme yetisini kazanmaya başlarsınız.**

**Başkalarının duygu ve düşüncelerini paylaşma, anlamaya çalışma ve empati yapma yeteneğiniz artacaktır.**

**10-20 yaşları arasını kapsadığı düşünülen ergenlik çağı, kendi içinde de oldukça değişkenlik gösterir. Ergenlik döneminin ilk yıllarında gençlerin bedenlerinde ve hormonlarında önemli değişiklikler olmaktadır. Uzayan boyunuza, kol ve bacaklarınıza tam uyum sağlayamadığınız için sakar davranışlarınız olabilir. Cinsel organlarınızın büyüme ve gelişmesiyle hem gizli bir övünç hem de utanma duyabilirsiniz. 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.**

**Genç kızların adet görmeleri, erkeklerin gece boşalmaları, sizlerin önceden bilgilendirilmesi ve hazırlanması gereken yeni yaşantılardır. Böylece yanlış bilgiler edinmeden ya da suçluluk duygusuna kapılmadan kendinizle barışık olabilirsiniz. Cinsel gelişimin de büyümenin doğal bir parçası olduğunu sakın unutmayın.**

**Bu dönemde kendinizdeki ruhsal ve bedensel değişikliklerin neler olduğunu fark etmek ve anlamak önemlidir. Bunu izleyen yıllarda artık kendinizi tanıdığınız biçimi ile çevrenizdekilere kabul ettirme çabası içine gireceksiniz. Bağımsızlığınızı doyasıya yaşamak en büyük uğraşınız olacaktır. Bu nedenle daha çok zamanınızı ev dışında geçirmek isteyebilirsiniz. Nerede olduğunuzun sorulmasını kimliğinize yapılan bir saldırı gibi algılayabilirsiniz. Gidilecek yerler ve dönüş saatinin tartışılması genellikle sancılıdır. Oysa bunun denetim ihtiyacından çok birlikte yaşayan insanların birbirlerine saygılarının bir gereği olduğu unutulmamalıdır.**

**En güzeli evinize ve sevdiklerinize BAĞLILIĞINIZI sürdürerek BAĞIMSIZLIĞINIZI kazanmanızdır.**

**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.**

**Pencerenin önünde otururken tam "üşüdüm, üstüme bir şeyler giyeyim" dediğiniz sırada annenizin aynı şeyi yüksek sesle söylemesi sizi bu davranışı yapmaktan alıkoyuyorsa, "kendi temel isteğinizi" gözden kaçırıyorsunuz demektir.**

**Böyle bir durumda tepki göstermek adına kendi isteğinizi göz ardı ediyorsunuz.**

**Bu yaşlarda arkadaşlarınızla ilişkilerinizde de farklılıklar yaşayabilirsiniz. Aynı yaş ve aynı cinsiyetten kişiler; pek çok ortak değişim ve ortak sorun yaşadıkları için hemcinsleriyle daha yakın ilişki içine girebilirler.**

**Bu arada karşı cinsiyet biraz uzaklaşılan ancak bir ölçüde çekici bulunan ve merak edilen bir özellik kazanır.**

**Sizlerin, bedensel özellikleriniz, duygularınız, zekanız, hoşlandığınız şeyler, yapabildikleriniz ve yapamadıklarınız ile siz "biriciksiniz, teksiniz".**

**Düşünceleriniz, duygularınız ve bedeniniz sizindir. Onları geliştirmek ve korumak artık sizin de görevinizdir.**

 **REHBERLİK SERVİSİ**