

ARKADAŞLIKLAR & RİSKLER



ERGENLİK: DEĞİŞİMİN YOLCULUĞU

Sen büyüyorsun, gelişıyorsun, bu çok normal ve harika !

Bugün ergenlik dönemini tanıdık, değışimleri keşfettik.

Arkadaşlıklar:

- 👤 Akran ilişkileri güçlenir
- 🗣️ Empati kurmak, iletişim kurmak önemlidir
- 🚫 Zorbalık varsa sessiz kalma
- 💬 Karşı cinsle ilişkiler farklılaşabilir, bu da normaldir

Riskli Durumlar:

- 🚩 Madde kullanımı (sigara, alkol vs.)
- 🚩 Sosyal medya bağımlılığı
- 🚩 Yanlış arkadaş çevresi
- 🚩 Kendi sınırlarını koruyamamak
- 🚩 Regl ya da bedenle ilgili yanlış bilgiler
- 🚩 Zorbalık ya da dışlanma

Unutma:

- 💬 "Değişmek büyümeğdir."
- 🧠 "Her değışim seni sen yapan şeyin bir parçası."
- 💪 "Kendine iyi bak, güçlü kal."
- 💡 "Aklına takılan bir şey var mı?"

Varsa bize ulaşmak için:

- 🌐 <https://tatvanram.meb.k12.tr>
- ☎️ 0 (434) 825 18 25
- 📍 Kale Mah. Menekşe Cad. No: 62
Eski Ortaokul Tatvan/Bitlis

Kendine İyi Bakmanın Yolları:

- 🛡️ Güvendiğın biriyle konuş
- 🛡️ Hayır demeyi öğren
- 🛡️ Sağlıklı sınırlar koy
- 🛡️ Doğru bilgi kaynaklarına ulaş
- 🛡️ Kendine saygı duy



"Ergenlik bir yolculuktur... ve sen bu yolun kaptanısın!"

ERGENLİK DEYİNCE AKLINA NE GELİYOR ?



Ergenlik; hem bedenimizin hem de duygularımızın değiştiği, büyüme yolculuğudur.

" Herkeste farklı yaşanır ve hepsi çok normaldir ! "



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Erkeklerde:

- ✓ Boy ve kilo artar
- ✓ Ses kalınlaşır
- ✓ Yüz, koltuk altı ve genital bölgede kıllanma başlar
- ✓ Kaslar gelişir

Kızlarda:

- ✓ Göğüsler büyümeye başlar
- ✓ Kalça şekli değişebilir
- ✓ Regl (adet) dönemi başlar
- ✓ Vücut kıllanması artar
- ✓ Sivilleler görülebilir



" Tüm bu değişimler normaldir. Herkesin bedeni farklı bir hızda gelişir. "

DUYGULAR & KİMLİK ARAYIŞI

- 😡 Ani öfkelenmeler
- 😞 Yalnızlık hissi
- 😞 Ruh hali dalgalanmaları
- 🤔 "Ben kimim?" diye düşünmeye başlamak
- 😍 Hayranlık, aşık olma hissi
- 😞 Utanma, kendini sorgulama

*Bu hisler çok doğaldır
Hayal kurar, sorgular, plan yaparsın
Kendini keşfetme süreci başlar
Duygularını paylaşmak her zaman iyileştiricidir*

