

☒ ERGENLİKTE BEN!

FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik, bedeninin yetişkinliğe adım attığı özel bir dönemdir.

- . Boy uzaması hızlanır, kilo artışı normaldir.
- . Göğüsler gelişir, adet döngüsü (regl) başlar.
- . Cilt değişimleri (yağlanma, sivilce) görülebilir. Bu doğal bir süreçtir.
- . Kıl gelişimi koltuk altı ve genital bölgede başlar.
- . Hijyen artık daha da önemlidir: Düzenli duş almak, pamuklu iç çamaşırı kullanmak, deodorant tercih etmek faydalıdır.



DUYGUSAL GELİŞİM

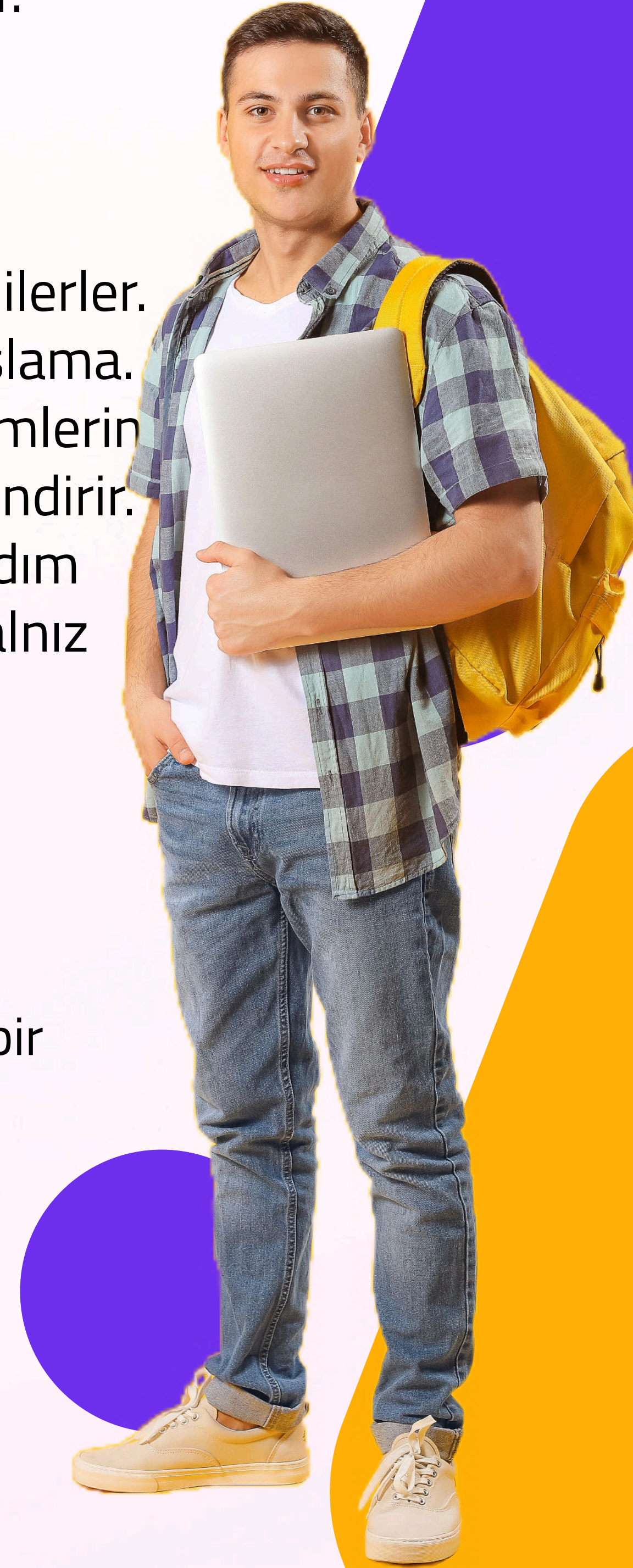
- O Bu dönemde duygular yoğun ve değişkendir. Bu çok normaldir!
- Ani ruh hali değişimleri yaşayabilirsin. Kendine karşı nazık ol.
- Kendini bazen yalnız, öfkeli, üzgün hissedebilirsin. Bu duygular geçicidir.
- Kimlik arayışı başlar: "Ben kimim?" diye sorgulayabilirsin.
- Aile ve arkadaşlarla çatışmalar olabilir. İletişim kurmak her zaman işe yarar.
- Günlük tutmak, duygularını yazmak ya da bir yetişkinle paylaşmak seni rahatlatır.

“

Bu süreç herkes için farklı ilerler. Kendini başkalarıyla kıyaslama. Bedensel ve ruhsal değişimlerin farkında olmak seni güçlendirir. Soru sormaktan ve yardım istemekten çekinme. Yalnız değilsin.

”

Sen değişiyorsun ve büyüyorsun. Bu, harika bir yolculuk!



SOSYAL GELİŞİM

- . Ergenlik, sosyal çevrenin daha önemli hale geldiği bir dönemdir.
- . Arkadaşlıklar güçlenir ama zaman zaman değişebilir. Bu doğaldır.
- . Gruplara ait olma isteği artar. Ama kendi değerlerini unutmamalısın.
- . Empati kurmak, seni daha iyi bir arkadaş yapar.
- . Sosyal medya seni etkileyebilir, ama gördüklerinin hepsi gerçeği yansıtmaz.
- . Hayır diyebilmek önemlidir. Sınırlarını belirlemek seni korur.



TATVAN RAM

Kale Mah. Menekşe Cad. No 62, Eski Ortaokul Tatvan/Bitlis
TEL: 434 825 18 25
Email: tatvanram@hotmail.com
Website: <https://tatvanram.meb.k12.tr/>