

# AİLE BÜLTENİ

15 TEMMUZ İMAM HATİP ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ  
AİLE BÜLTENİ



## MERHABA ERGENLİK!

Hazırlayan  
Psikolojik Danışman Hatice YILDIRIM

Ergenlik Nedir?

Ergenlik Döneminde Görülen Değişimler  
Nelerdir?

Ailelere Öneriler

Çocuğunuz büyüyor! Tıpkı bebeklik, ilk çocukluk, ilkokul dönemlerinde yaşadığı gibi ve *yetişkinlik dönemlerinde de yaşayacağı gibi*, ergenlik döneminin de kendine özgü gelişimsel özellikleri vardır. Kimi zaman eğlenceli kimi zaman zorlu süreçlerden geçeceksiniz. Yaşamın her döneminde olduğu gibi... Tamamen normal! Her sağlıklı birey bu süreçleri yaşar.

Bu süreçte ebeveynler olarak onlara fiziksel ve ruhsal olarak destek olmanız için, yaşanacak değişimlere hakim olmanız gerekir. Bu farkındalığı sağlamak adına bültenimizin bu sayısında ergenlik dönemini ele aldık. Keyifli okumalar.

## ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız **SAĞLIKLI** bir dönemdir.

Ergenlik genel olarak 10-20 yaşları arasında meydana gelen, başlayışı ve bitişi genetiğe, yaşam şartlarına, iklime göre **her bireyde değişiklikler gösteren bir dönemdir**. *Bu özelliklerin herkeste görülmesi şart değildir.*

Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler açısından bazı farklılıklar meydana gelir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN DEĞİŞİMLER NELERDİR?

### Fiziksel Değişimler

- Hem kızlar hem de erkekler sosyal, zihinsel, duygusal, fiziksel değişimlere uğrar ve bu yeni değişikliklerden korkabilir.
- Kızlar ergenlik dönemine erkeklere göre yaklaşık 2 yıl daha erken girerler.
- Kızlarda regl (adet görme) başlar.
- Erkekler bu dönemde kızlara göre daha hızlı ve çok kilo alır.
- Erkeklerde daha çok kas oluşurken kızlarda yağ miktarı artar.
- Üreme organları yetişkin bir bireyin üreme organları haline gelir.
- Vücuttaki yağ oranı artar ve yağ bezeleri daha çok çalışır buna bağlı olarak sivilceler çıkmaktadır.
- Koltuk altlarında ve vücudun çeşitli yerlerinde kıllanmalar oluşabilir.
- Ter bezleri geliştiği için sık terleme görülür.

### Sosyal ve Duygusal Değişimler

- Duygusal ve romantik ilişkiler görülebilir.
- Gençler bu dönemde kendilerini yalnız hissedebilirler ve yalnız kalmak isteyebilirler.
- Kimlik oluşturma süreci ergenin toplumda yeni bir mevkii kazanma aşamasıdır
- Bu dönemde gençler sosyal bir grup kurmak ya da var olan bir gruba katılmak isteyebilirler.

### Zihinsel Gelişim ve Diğer Değişimler

- Bu dönemde soyut düşünme kapasitesi arttığı için gençlerin hayal kurma ve hayale kendini kaptırma durumları da artmaktadır.
- Bu dönemde gençleri en çok etkilendiği kişiler TV programındaki ünlü kişiler veya sosyal medyada fenomen olan kişilerdir.
- Bu dönemde vücut 24 saat çalışan bir fabrika gibidir. Sürekli enerji üretir.

## AİLELERE ÖNERİLER

- Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
- Spor, müzik gibi aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- Bu dönemin geçici olduğunu bilerek sabırla ve anlayışla yaklaşın.
- Hızlı ve dengesiz boy uzamasından kaynaklı olarak sakarlıklar yaşayabilir, kızmayın.
- Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- Haftalık, internet ve teknoloji kullanımına birlikte zaman limiti belirleyin.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın. Yaşına uygun sorumluluklar verin.
- Harçlığını belirli periyotta (örneğin haftalık) vererek parayı yönetme becerisi kazandırın.
- Kişisel bakım, temizlik ve hijyen konusunda öğretici olun. Terleme, tüylenme durumlarının normal ve hormonal sebeplerden kaynaklı olduğunu anlatın.



*Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.*