

Unutmayın:

- Her ergen farklıdır ve değişiklikleri kendi hızında yaşar.
- Bu dönemde yaşadığınız duygular ve hisler normaldir.
- Kendinize karşı sabırlı olun ve kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın.
- Yardıma ihtiyacınız olursa yardım istemekten çekinmeyin.

**Zorluklar Var
Ama Sen Daha
Güçlüsün!**



Süleyman Şah Mah. İstasyon
Cad. No: 25
Akçakale/ŞANLIURFA



0 (414) 411 25 27



<https://akcakaleram.meb.k12.tr>



@akcakaleram

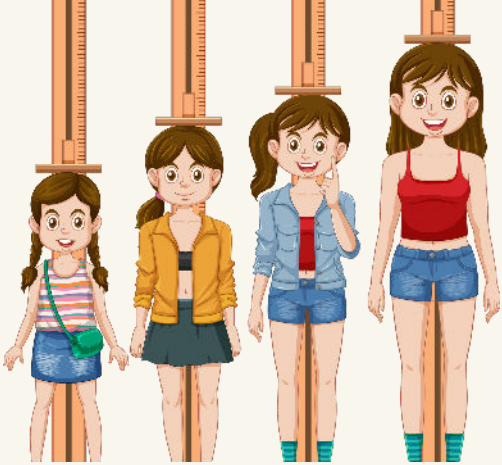


**AKÇAKALE
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



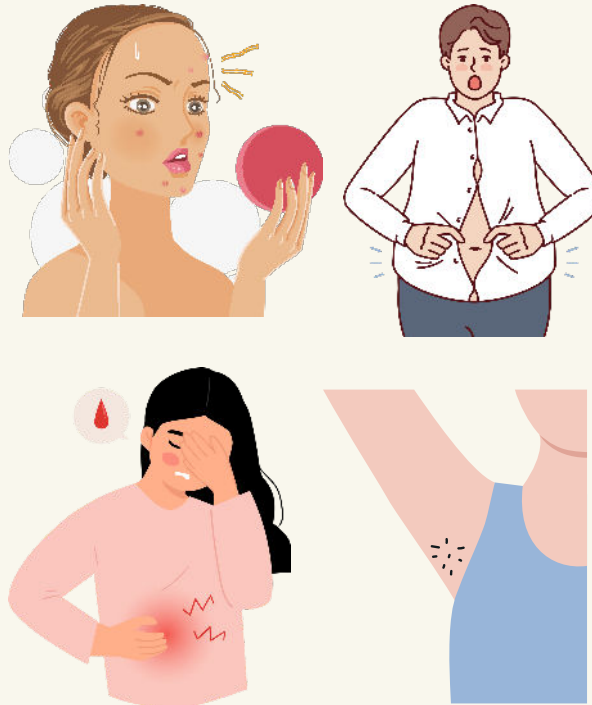
Ergenlik Dönemi Nedir?

- Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir.
- Bu dönemde, hem bedeniniz hem de zihniniz önemli değişikliklere uğrar.
- Bu değişiklikler kimi zaman kafa karıştırıcı ve zorlayıcı olabilir.



Bedensel Değişiklikler:

- Boy ve kilo artışı
- Kas ve kemik gelişimi
- Ses tonunda değişim
- Vücut kıllarında artış
- Akne ve sivilceler
- Cinsel organlarda ve özelliklerde gelişme
- Adet görme (kızlar için)
- Sperm üretimi (erkekler için)



Duygusal ve Zihinsel Değişiklikler:

- Duygusal dalgalanmalar
- Hızlı öfkelenme
- Üzüntü ve mutluluk gibi duyguları daha yoğun yaşama
- Kendi kimliğinizi ve yerinizi sorgulama
- Ailenizle ve arkadaşlarınızla ilişkilerde değişiklikler
- Risk alma ve bağımsızlık isteği
- Gelecek hakkında endişe ve kaygı

