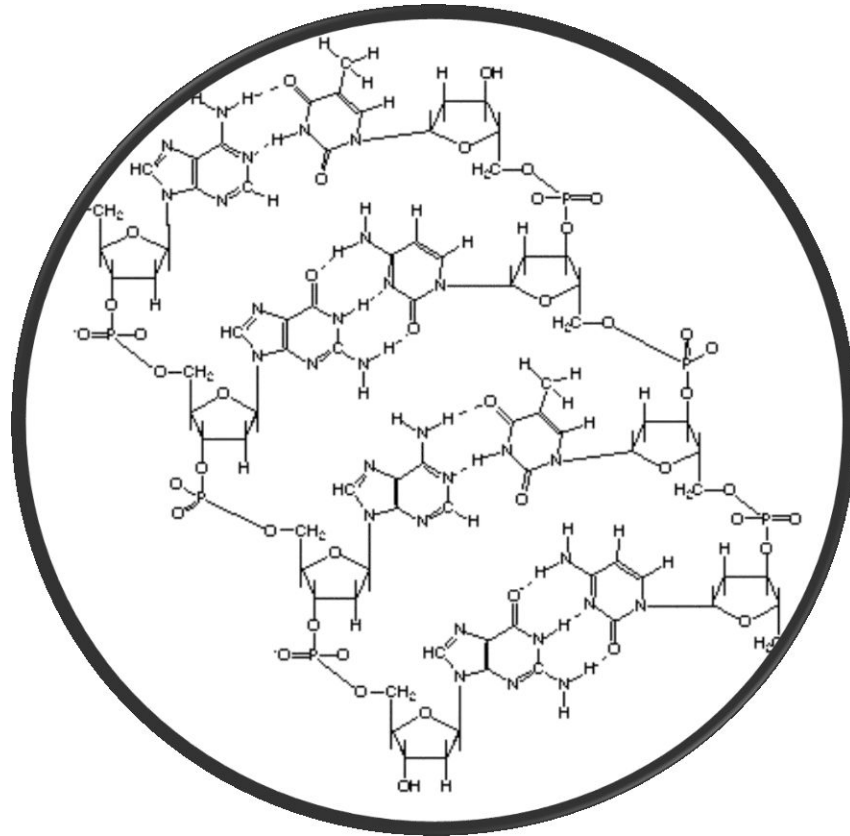


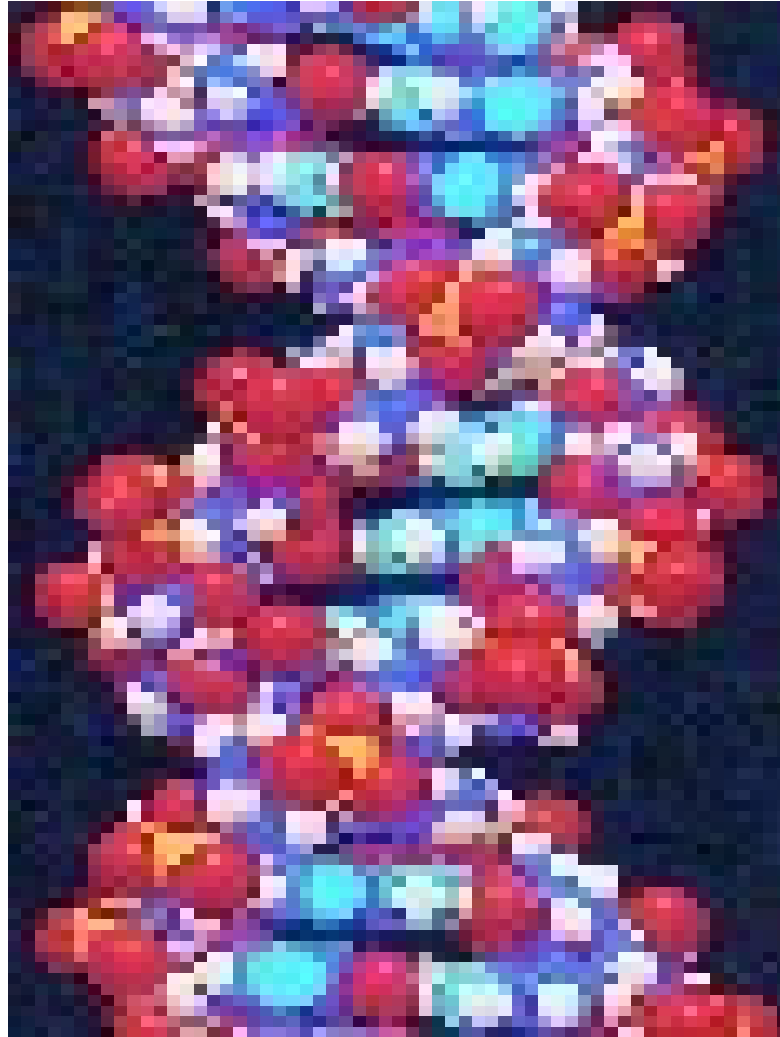


**Sizler, bize
gönderilmiş
armağanlarsınız...**

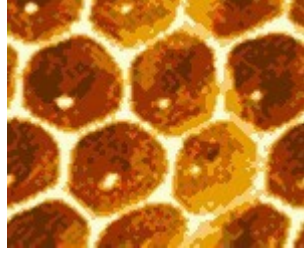
Milyonlarca atom birleşerek DNA yı oluşturdu....



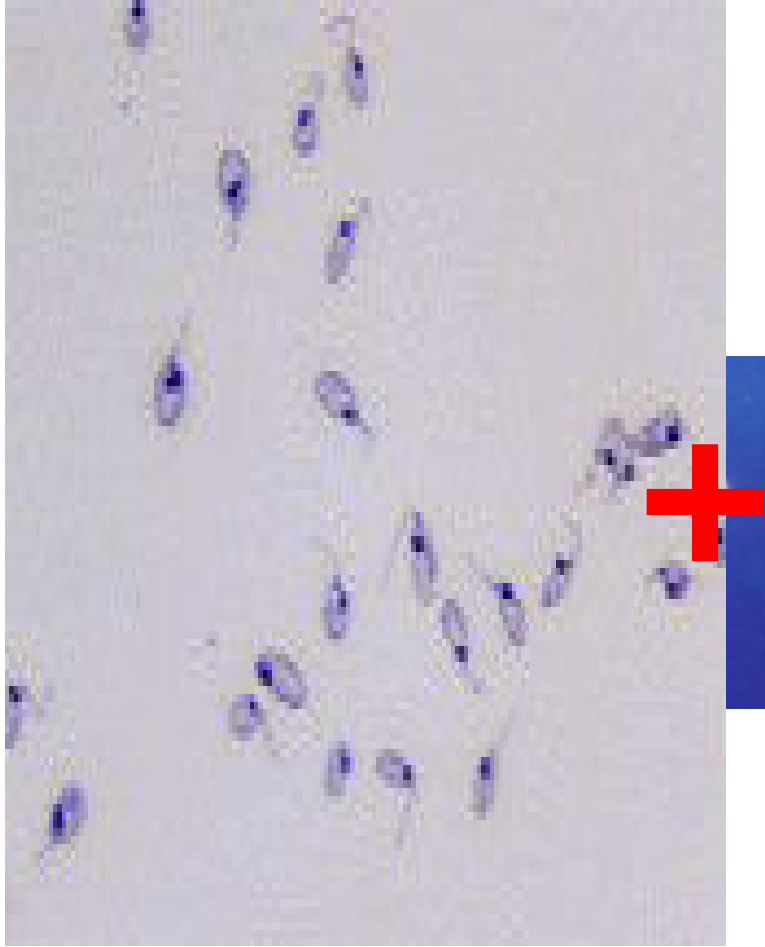
Milyonlarca atom birleşerek
DNA yı oluşturdu....



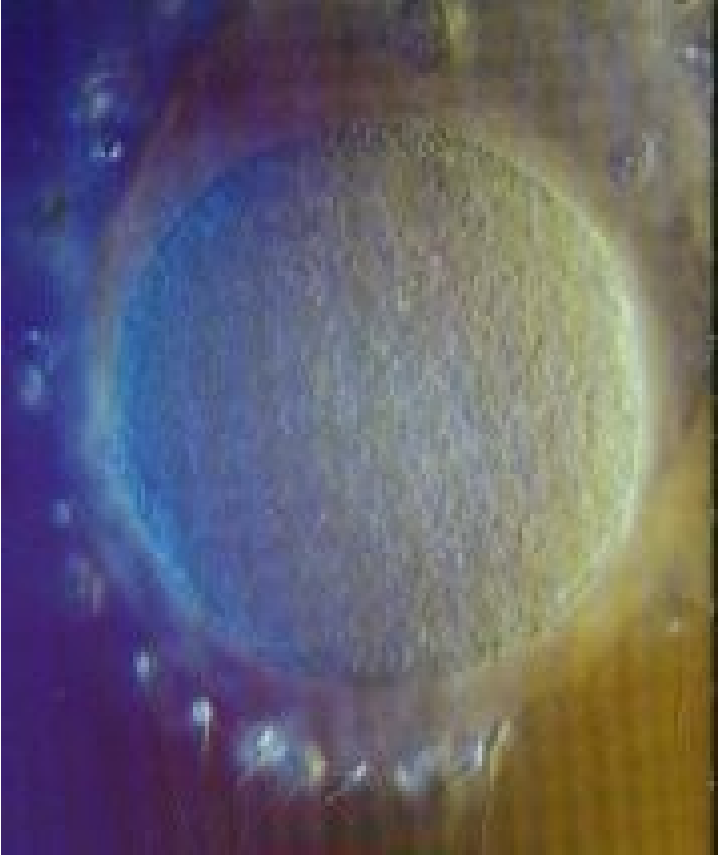
Milyonlarca DNA birleşerek hücreleri oluşturdu



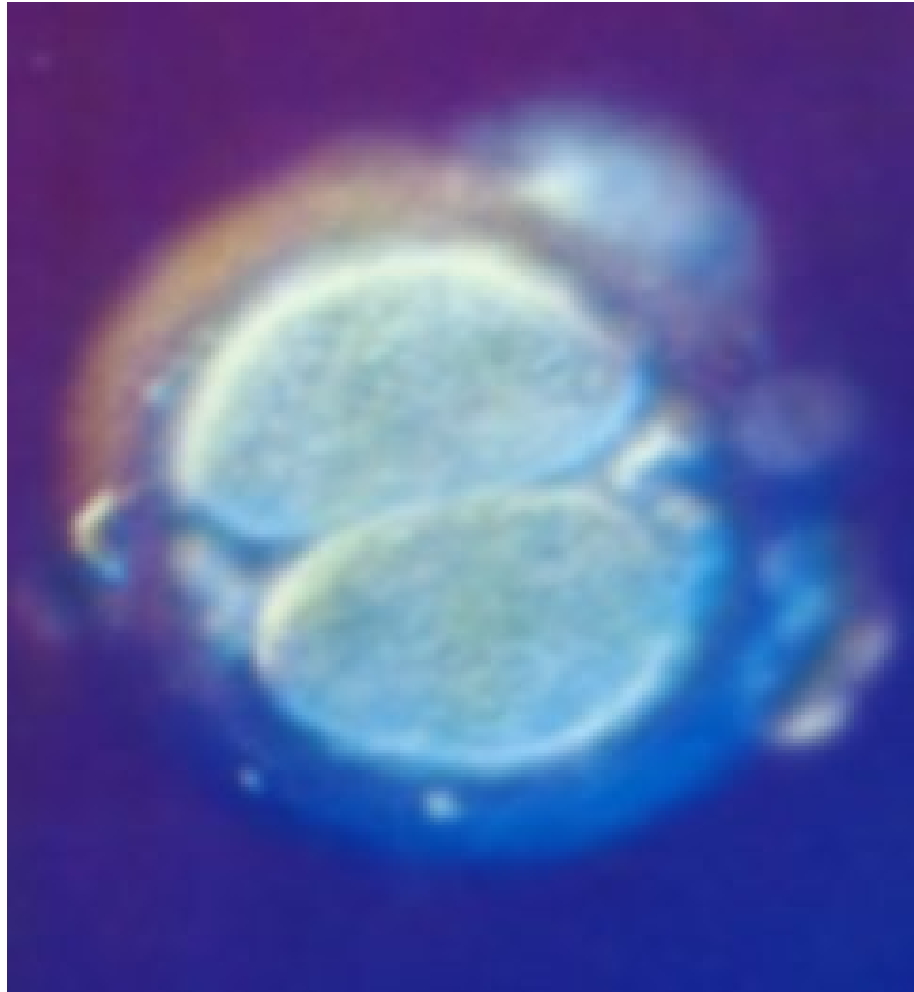
ve iki hücre birleşti...



Sonra böyle bir hücre
oluştı.



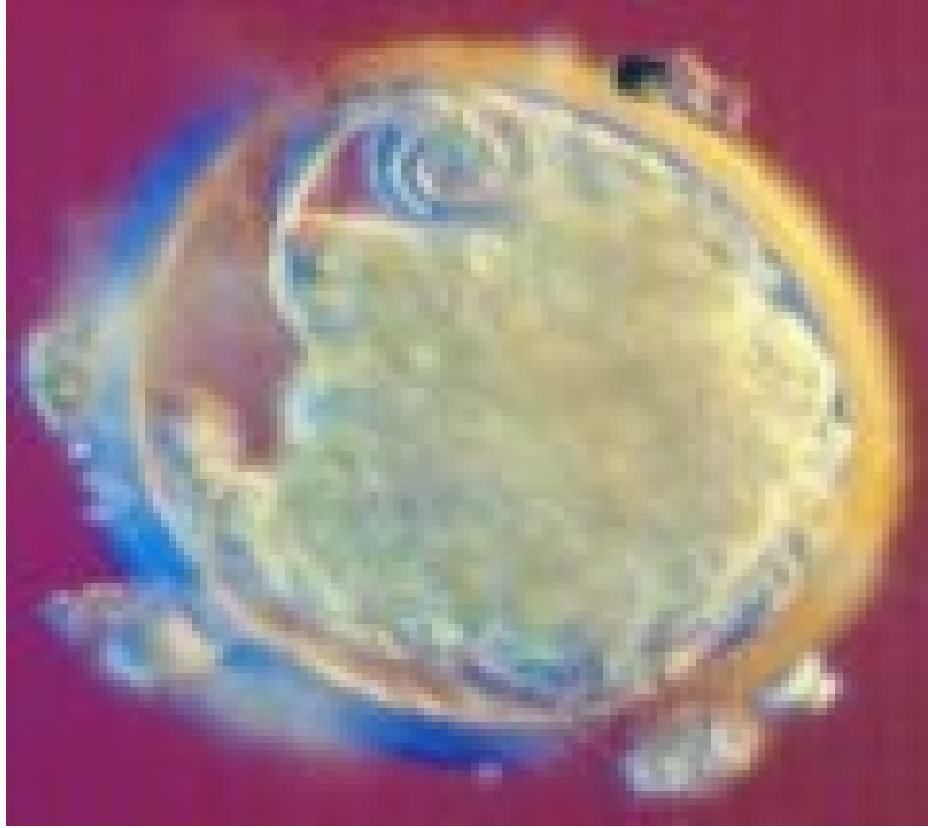
Bölündü,



Bölündü,



**Tekrar, tekrar bölündü, milyarlarca
kere...**



**Ve sonra bu hücreler tekrar birleşti.
Ne mi oldu ?.....**























Böyle bir şey oldu...



Büyüdüünüz...



İnsan vücudunun boy kilo ve hacim yönünden artış göstermesidir. Bu artış zamana (yaş) bağlı olarak meydana gelir.

Geliřtiniz...

Bireyin döllenmeden lme kadar olan süreçte ortaya çıkan sistemli ve birbirini izleyen deęiřmelerini ifade eder.



Olgunlaştınız...



Bir organının,
kendisinden
beklenen görevi
yapabilecek
düzeye erişmesidir.

GELİŞİM DÖNEMLERİ



- ▶ Doğumöncesi dönem
- ▶ Bebeklik (0-2 yaş)
- ▶ İlk çocukluk (2-6 yaş)
- ▶ İkinci çocukluk (6-12 yaş)
- ▶ Ergenlik (12-18 yaş)
- ▶ Genç yetişkinlik (18-35 yaş)
- ▶ Orta yaş (35-65 yaş)
- ▶ İleri yetişkinlik (65 yaş-)

ERGENLİK

- ▶ Erinlik : Kızlar 11-13; Erkekler 13-15
- ▶ Orta dönem: Kızlar 13-17; Erkekler 13-17
- ▶ Son dönem: 18'den 20'li yaşların başına kadar

ERİNLİK DÖNEMİ

(KIZLARDA 11-13 YAŞ, ERKEKLERDE 13-15 YAŞ)

- ▶ Erinlik dönemi, insanın cinsiyet yeteneklerini kazandığı gelişim dönemidir. Çocukluk ve ergenlik dönemi ile çakışır. Kısa bir dönemdir. 2-4 yıl sürer. Çabuk değişme dönemidir. Gerek fiziksel gerekse bedensel değişimlerin çok hızlı olduğu bir dönemdir.



ERİNLİK

Dengeli ve uyumlu ilkokul çağı gider, yerine oldukça tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir ergen gelir.

Ergenlik...

BEDENSEL VE CİNSEL GELİŞİM

- Büyüme hormonları salgılandığından hızlı bir şekilde boyu uzar, kilo artar, el ve ayaklar büyür.
- El ve ayaklar vücudun diğer bölümlerinden daha çabuk gelişir. Bu durum geçici bir sakarlığa ve beceriksizliğe yol açar.
- Vücudun bazı bölgelerinde kıllanmalar meydana gelir (Koltukaltı, sakal ve kasıklarda).
- Cinsel uyanışta bu dönemde başlar. Erkeklerde testisler sperm hücresi üretir.
- Ter bezleri bu dönemde faaliyetlerini artırır.
- Erkeklerde ses kalınlaşır.
- Kemikler ve kaslar hızla gelişir.
- Yüzde siyah noktalar ve sivilceler meydana gelir.

- ✓ Birey bu dönemdeki fiziksel değişiklikleri kabullenip, bedeni hakkında olumlu duygulara sahip olurlarsa, yetişkinlikteki ruh sağlığı ve kimlik gelişimi de o derece sağlıklı olur.



Bu dönemde bedensel gelişimin sağlıklı bir şekilde olabilmesi için bireyin dengeli beslenmesi, spor yapması, vücut temizliğine dikkat etmesi ve zararlı alışkanlıklardan uzak durması gerekir.

DUYGUSAL GELİŞİM

- ▶ Duygu yoğunluğu artar. Artan bu duygular davranışlara coşkulu tepkiler olarak yansır (günlük tutma, şiir yazma, yüksek sesle müzik dinleme)
- ▶ Duygularda istikrarsızlık göze çarpar.
- ▶ Hayal kurma artar.
- ▶ Gittikçe artan bağımsızlık gereksinimi ortaya çıkar.
 - Sık sık yalnız kalma isteği artar.
- ▶ Sevgi, aşk gibi duygular artmakla birlikte aşırılıklar gözlenebilir.

SOSYAL GELİŞİM

- Ergenliđin ilk belirtileri ortaya çıktığında kendi içine kapanma görülebilir.
- KarŐı cinsin beđenisi istenir.
- Kızlar erkek öđrencilere göre daha olgun ve evcimen grnrlere.
- Ergen kendine model bulma arayıŐı içindedir.
- Cinsel kimliđini kazanabilmesi için kendi cinsinden ebeveyn ile özdeŐim kurması önemlidir.
- ArkadaŐlıklara verilen önem bu dönemde artar.
- Anneyi ve babayı beğenmeme, onları eleŐtirme durumları ile karŐılaŐılabilir.

ZİHİNSEL GELİŞİM

- ▶ Soyut düşünme yeteneğine ulaşmışlardır. Geleceğe yönelik düşünceler geliştirirler.
- ▶ Artık düşüncelerde seçenekler fazladır ve akıl yürütme konusunda yetenek artışı görülür. Ancak bu özelliğin geliştirilmesi eğitim ve araştırmalarla ilgilidir.
- ▶ Ders dışı konulara ilgi artmıştır.
- ▶ Cinsellik, ahlak, din gibi konularda kendilerine ait değerler geliştirirler. Bu tür konularda oldukça idealisttirler.
- ▶ Toplumsal kuralların insan üzerindeki etkilerini sorgular.

- ▶ ERGENLER BİLİŐSEL, TOPLUMSAL VE BEDENSEL OLARAK OLGUNLAŐMA DÖNEMİNDEDİRLER.
- ▶ BU DÖNEMDE BAŞARILMASI GEREKEN BAZI YAŞAM GÖREVLERİ VARDIR.

ERGENLİK ÇAĞINDA BAŞARILMASI BEKLENEN BAŞLICA GELİŞİM GÖREVLERİ

1. Cinsel rolünü kabullenme ve role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme.
2. Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
3. Akran grubu içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
4. Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
5. Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme.
6. Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenebilme.

Gelişim görevlerini birey başarabildiği ölçüde yetişkinlikteki uyumu ve başarısı artar.

Yaşanabilecek Problemler...

- ▶ Kimlik problemleri
- ▶ Erken ya da geç ergenlik
- ▶ Yeme alışkanlıkları ile ilgili problemler
- ▶ Cinsel problemler
- ▶ Davranışsal problemler (madde bağımlılığı, antisosyal davranışlar)

Değişimlere UYUM...

Doğduğumuz andan itibaren çevreye uyum sağlamaya, kendimizi güvende hissetmeye çalışırız.



Bazı sorunları yaşamamak için;

- ▶ Kendimizi korumayı öğrenmeliyiz
- ▶ Güvenliğimiz için önlemler almalıyız
- ▶ Riskli davranışlardan kaçınmalıyız
- ▶ Güvendiğimiz yetişkinlerle konuşmalıyız
- ▶ Bilgi sahibi olmalıyız
- ▶ “Hayır, istemiyorum!” demeyi öğrenmeliyiz.

Güvenliğimizi sağlamayı öğrenelim...

- ▶ Çocuklar olarak güvende olma hakkımız var ve kimse bunu elimizden alamaz.
- ▶ Güvenliğimizi korumak için gerekirse bize zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırarak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabiliriz..



Kendimizi sakıncalı...

- ▶ İnşaatlarda, boş, terk edilmiş evlerde, bodrumlarda, ailenin bilgisi olmadan oynamamalıyız, ayrıca aileden izinsiz arkadaş ve komşu evlerine gitmemen gerekir.
- ▶ Çevrede kötü insanlar olabilir ve seni kandırmak için çeşitli hikayelerle anlatabilirler ama buna inanmaman gerekir. “Annen kaza geçirdi; ben doktorum, seni yanına götüreceğim” vb...





Güvenli yaşamak için...

- ▶ Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmeyin.
- ▶ Sanal ortamlarda tanımadığınız insanlarla arkadaşlık yapmayın.
- ▶ Instagram, Facebook gibi sanal ortamlarında özel görüntülerinizi paylaşmayın
- ▶ Tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme kesinlikle yapmayın.

Güvenli yaşamak için...

- ▶ Ailenizin haberi olmadan kafelere, internet kafelere ve oyun salonlarına gitmeyin.
- ▶ Ailenizin bilgisi dahilinde gittiğinizde de yediklerinize ve içtiklerinize dikkat edin.
- ▶ Tanımadığınız ve güvenmediğiniz kişilerden ağrı kesici vs. ilaç alıp içmeyin.
- ▶ Geceleri geç saatte sokakta yalnız başınıza kalmayın.

Bedenimizi koruyalım;

...senin denize girerken mayo ile örttüğün bölgelerin özel ve mahrem bölgeleridir.



Bedenin sana aittir, onu koru...

- ▶ Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar koymayı öğrenelim.
- ▶ Çocuk / ergen olarak bedeniniz size aittir: ellenmek veya öpülmek istemediğiniz zaman buna hayır deme hakkınız vardır.



İyi Dokunma

Kimlerin sana dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine senin karar verme ve “hayır” deme hakkın var, bu hakkının olduğunu bilmelisin..

Kötü Dokunma

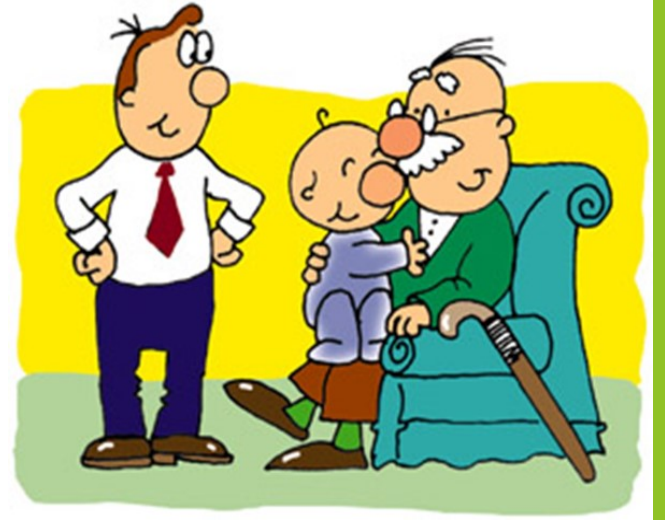
Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğrenmelisin.



İyi Dokunma

Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir

- Uyandıığında annenin sana sarılması ve öpmesi
- Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi
- Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi



Kötü Dokunma

- ▶ Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır.
- ▶ Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin.
- ▶ Kendinin kötü olduğunu düşünme. Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir.
- ▶ Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunmamalıdır.
- ▶ Kötü dokunmanın ne olduğunu bilmek ister misin?



Böyle bir durum ne olursa olsun sizin suçunuz olamaz. Yapılan şey kısa bir süre insanda hoş duygular uyandırabilir. Bir an bundan hoşlansanız, hatta size söylenenleri bilmediğiniz bir nedenle yapsanız dahi

BU SİZİ ASLA SUÇ ORTAĞI YAPMAZ.

**Çünkü SİZ ÇOCUKSUNUZ VE BÖYLE DURUMLARDA
ASLA SUÇLU OLAMAZSINIZ.**

'Hayır' demeyi öğrenelim:

- ▶ Herhangi birisi sizi incitmeye kalkarsa "Hayır!." demeniz gerekir.

(sizlere, büyüklerin söylediklerine itaat etmemeniz öğretilmiştir. Ancak bazen büyükler de yanlış davranır ve size zarar verebilir..)

‘Hayır’ diyebilme yöntemleri

| | |
|--|--|
| HAYIR | “Hayır”, “Hayır teşekkürler” “Hayır olmaz” |
| MAZERET BİLDİRME | “Hayır teşekkürler, bundan çok rahatsız oluyorum.” |
| ATLATMA | “Hayır, teşekkürler, şimdi değil.” |
| KONUYU DEĞİŞTİRMEK | “Hayır teşekkürler, ben bir bardak su |
| HAYIR TEKRARI | “Hayır” “hayır demiştim.” Hayır teşekkürler.” |
| YÜRÜYÜP GİTMEK/ORTAMDAN SAKINMAK | “Hayır” de ve ortamı terk et. |

Gerekirse yardım istemek..

- ▶ Biri size kötü,rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemekten çekinme!.
- ▶ Okul rehber öğretmeninin/ sınıf rehber öğretmenininle her türlü sorunu paylaşabilirsin..
- ▶ Ailenden biri ile paylaşabilirsin, sana yardım etmesini isteyebilirsin.

Her zaman sır saklanmaz..

**Bazı sırlar hiçbir zaman
saklanmamalıdır !..**

Hangi sırlar saklanmaz ?

- ▶ Hiç kimsenin senin, özel ve mahrem yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.
- ▶ Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya da hakkı yoktur.
- ▶ Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir sır değildir

- ▶ Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.

Mutlaka söylemelisin. Çünkü bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır.

O halde kendini korumak için;

- ▶ İyi dokunma ile kötü dokunmayı ayırt et
- ▶ İstemediđi bir durumda “HAYIR” de
- ▶ Kişisel alanlarını bil ve koru
- ▶ Sorunlarla baş edebilirsin
- ▶ Haklarını bilip savun
- ▶ Kendini doğru ifade et
- ▶ Kendine ilişkin olumlu ve güçlü yanlarını fark et
- ▶ Kendini güvende hissetmediđinde yardım iste

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

- ▶ **Hazırlayan: Şermin Pınar YOGEV**
- ▶ Kaynakça:
- ▶ **Binnur Yeşilyaprak**, İstismardan korunma: Ergenler İle Söyleşi.
- ▶ <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligi>.