

ÖNERİLER

- ★ Hoşlandığınız bir spor dalıyla uğraşın.
- ★ Geleceğinizi planlamakla ilgili hevesli olun.
- ★ Duygu ve düşüncelerinizi ifade etmekten çekinmeyin.
- ★ Sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlığı kazanın.
- ★ Kendinizi değiştirmeye değil, keşfetmeye çalışın.



★ Kitap okuyun, film izleyin.

★ Düzenli ve kaliteli uyuyun.

★ Kendinize inanın ve güvenin.

★ Geleceğinizi planlamakla ilgili hevesli olun.

★ Merak edin, araştırın.



YAŞAM
YOLUNDA BİR
KÖPRÜ:
ERGENLİK



PSİKOLOJİK DANIŞMAN:

BURAK CAN GÖLLÜ

ERGENLİK

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik dönemi; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

DEĞİŞİM ZAMANI

Bu benim vücudum mu?

Bu sivilceler nereden çıktı?

İnsanlar neden beni anlamıyorlar?

Sesime ne oldu?

Duygularım neden böyle değişken?



Ben gencim.

Geliştirebileceğim yeteneklerim, becerilerim var.

Hata yapabilirim, bunlardan ders alabilirim.

Ani tepkiler verebiliyorum, farkındayım.

Elim kolum sürekli büyüyor, buna alışabiliyorum.

Yüzümde sivilcelerim olabilir



Sevgili Gençler,

Unutulmamalıdır ki ergenlik dönemi herkes için aynı anda başlayıp bitmez. Problemleri beraberinde getirebilen bu dönem, pek çok güzelliği de beraberinde getirmektedir. Önemli olan bu dönemde sağlıklı bir kişilik oluşturmak ve yetişkinliğe doğru olumlu adımlar atmaktır.