

# KENDİMİ TANIYORUM-1



GENÇ  
BEYİNLER  
NELER  
YAŞIYOR?

*MERVE KOCABAŞ/PSİKOLOJİK DANIŞMAN /2023*

# ANA BAŖLIKLAR

*HERKES İÇİN ERGENLİK  
FİZYOLOJİMDE NELER OLUYOR?  
BEYNİMDE NELER OLUYOR?  
PSİKOSOSYAL DEĞİŖİMLER*



# ERGENLİK DÖNEMİNDEN

## GEÇMEMİŞ YETİŞKİN VAR MIDIR?

Bizim zamanımızda ergenlik yoktu diyen büyükler tanıyoruz elbette ancak kendilerinin bu yorumunu hafıza kaybı ile yorumluyoruz. Herkes için var olan bir dönem olan ergenlik sadece döneme göre farklı yansımalar içerebilir.





# ERGENLİKTE FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER





# GENÇ BEYNİN DEĞİŞİMLERİ



---

PREFRONTAL KORTEKS

LİMBİK SİSTEM

KORPUS KALLOZUM

MİYELİNASYON

SİNAPTİK BUDAMA

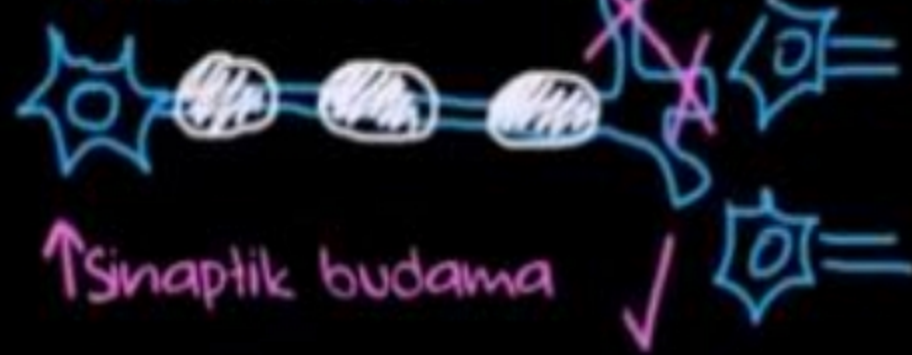


## Özel değişimler

- Prefrontal korteks - "Üst düzey biliş" Hukuki tartışmalar?
- Limbik sistem / Amigdala - Duygular  
/ Hipotalamus - Hormonlar
- Korpus kallozum - İki yarım küre arasındaki bağlantı

## Genel değişimler

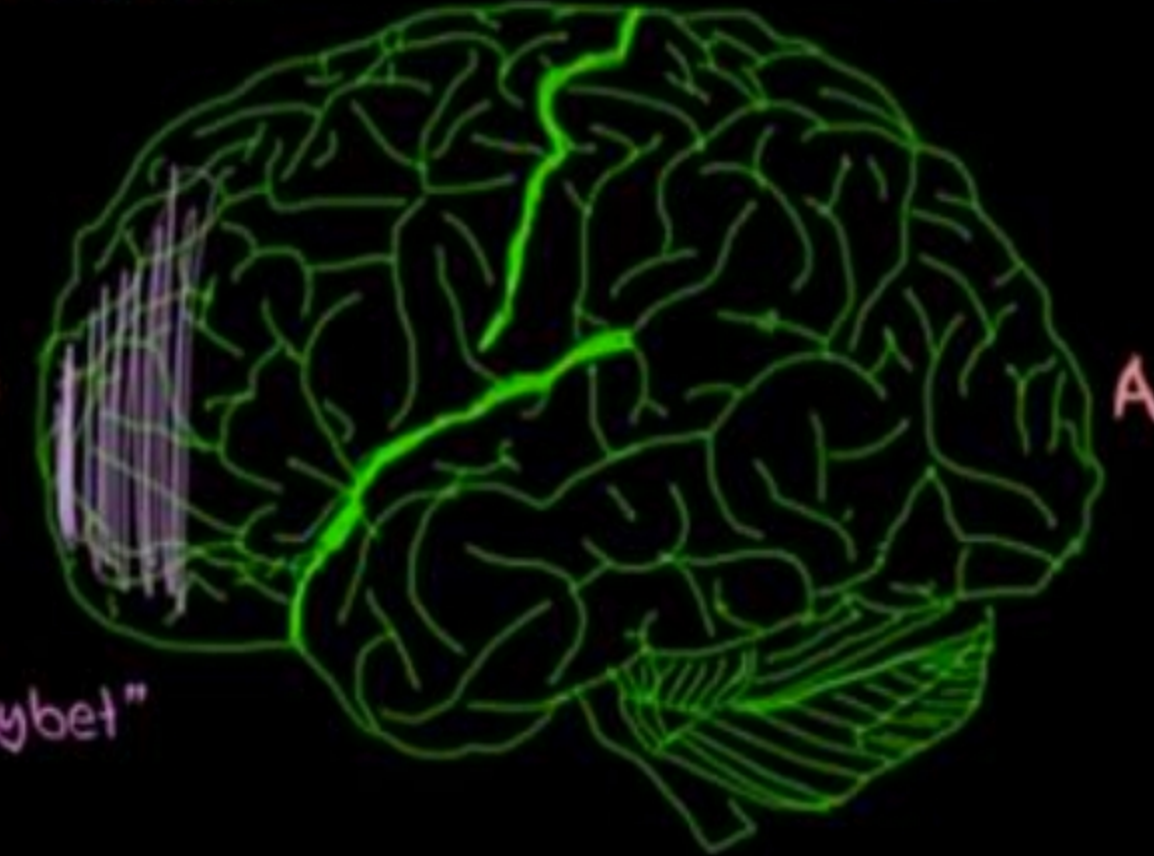
↑ Miyelinasyon



↑ Sinaptik budama



Ö Ö



"Kullan veya kaybet"



# ÖDÜL MERKEZİ AKTİVİTESİ

BU DÖNEM İNSANIN BİR  
ŞEYLER ÖĞRENMESİ İÇİN EN  
UYGUN DÖNEMDİR. YENİ  
BİR MÜZİK ALETİ, YABANCI  
DİL. ÖDÜL MERKEZİ  
ETKİNLİĞİ SONUCU  
GÖRDÜKÇE DAVRANIŞI  
DESTEKLER. MAALESEF  
AYNI ETKİ KÖTÜ  
ALIŞKANLIKLAR İÇİN DE  
SÖZ KONUSUDUR.





# PSİKO -SOSYAL DEĞİŞİMLER

BİREY OLMA YOLUNDA  
İLERLEME

AİLE İLE FARKLI FİKİRLERİN  
OLUŞUMU

ARKADAŞ GRUPLARININ  
HAYATTAKİ ÖNEMİNİN  
ARTIMI



GÖRÜNÜM İLE İLGİLİ  
KAYGILAR

ETRAF ODAKLI YAŞAM

MERAK DUYGUSU



ERGEN BENMERKEZCİLİĞİ

ERGEN ACIMASIZLIĞI





# BİLİRSEK HER ŞEY KOLAY

*BUNCA DEĞİŞİM ARASINDA ZORLANMAK  
NORMALDİR.*

*KARARSIZ KALINAN ANLARDA SİZE İYİ  
HİSSETTİREN YETİŞKİNLERDEN FİKİR  
ALMAK İYİ GELEBİLİR.*

*MESELA OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI ;)*



# KAYNAKÇA:

*<https://youtu.be/4l9JgrUtaS4>*



KATILIMIZ İÇİN  
TEŞEKKÜRLER,  
SEVGİLER...